



童年时观看的乒乓球相关纪录电影，引起他对乒乓球的兴趣。退休后，他开始花费更多时间练习此项运动，每天坚持到乒乓球场打球。现在他的技术已经有了很大提升，身体得到锻炼，同时也因此结交到多位朋友。今天，让我们一起走进他和乒乓球的故事吧。 ■文/孙晨阳

童年与乒乓球结缘 以球会友共赢健康



【人物名片】
夏连吉
年龄：60岁
社区：百子园



>>>电影中了解乒乓球 自制球桌与球拍

1961年3月夏连吉在黑龙江出生，说起他与乒乓球的故事，能追溯到童年时期。“大概八九岁我就和哥哥弟弟一起打乒乓球，那条件还比较艰苦。”他回忆道。

乒乓球被称为中国的“国球”，在夏连吉的童年时期，中国运动员就已多次在世界乒乓球锦标赛中取得荣誉。“我认识的第一个乒乓球冠军是庄则栋，那时村里放露天电影就演他夺得世界冠军。”据夏连吉回忆，他所在的公社有18个大队，每个大队有5或

6个村。彼时队里一般一个月会放一次露天电影，观众主要为本队的村民，当然也有部分从附近几个村闻讯赶来的村民，他了解、学习乒乓球便是从看电影开始的。每当听到有放映的消息，他都会跑过去看，本队的放完他就跟着到下一个队继续看，一连能看四五场，看得多了也就了解了乒乓球的打法以及比赛的规则。但那时家中的生活条件十分艰苦，没有乒乓球桌和球拍，那该怎么练习呢？夏连吉和家人里

想到了一个办法，他们把家里的两张炕桌拼在一起，用本子充当横网，这样一个简易的乒乓球桌就完成了。再同样用本子充当球拍，之后兄弟七人便时常这个方法练习。

在他十五岁时，由于课业紧张的原因，夏连吉停止了乒乓球练习，后来又忙于工作，直到2000年才重新开始。那时他被调到建三江交通运输局前哨农场交通科任职，单位刚好有一个乒乓球室，室内有一个标准的乒乓球

桌，屋子也比较宽敞，不少同事经常过去打球，他在闲暇时也会和同事、朋友一起相约打球。

据他介绍，一般室内一次有六人左右，大家会进行比赛。比赛以21分为一局，采用三局二胜制，由两人对打，输的人下场换下一个人，赢的人则继续打，大家轮流上场，接到一球积一分。“我们水平都差不多，一般打个五分钟左右就能结束一局，我一般一次能积12分，算是勉强及格吧。”夏连吉笑着说。

>>>用心钻研球技 结交多位朋友

2012年夏连吉了解到后现代城小区有居民打乒乓球，但由于还未退休，他只能在节假日才能过来。今年3月份，他正式退休，于是直接跟随孩子搬到小区生活。“我以前就是以锻炼身体为目的，但这里的老同志打得都比较好，刚开始我都有点接不住球。”为了提高球技，他每天早上都会到乒乓球场练习，一练就是一上午时间。起初他先和同样水平的居民一起对打，回家后自己也会经常看一些乒乓球比赛，观察运

动员的动作，再自己琢磨。有时候在对打过程中，其他人也会从旁进行指点，如这个球怎么接、应该如何发力等，夏连吉都会虚心学习。通过近一年的练习，他的水平已有了较大提高。

“社区特别支持我们活动，现在乒乓球场的条件都好多了。”夏连吉表示现在大家能够开心地打球，这要得益于社区和乒乓球球友汪校长的帮助。此前乒乓球场只有一个球桌，地面为木地板，四周没有任何遮挡，打球

十分不便。在汪校长的提议下，社区书记亲自到现场了解大家需求，把地面换成了水泥地，为球场新增两个乒乓球桌，又把紧邻球场的一块空地上加上了顶部遮挡，同时在此放置四张牌桌及部分椅子，供居民活动。除此之外，社区还在球场中大树的树根部加装了垫子，防止球掉进去变脏。看着越来越好的球场，大家特别高兴。现在居民们都十分爱护球场，谁去得早就会自觉先打扫场地卫生，人数最多时球场

里能有20余人，很多小朋友放学后也经常去打球。

在夏连吉的影响下，他爱人现在也在练习乒乓球，进步很快。“打乒乓球特别能够锻炼身体，而且大家一起边打边聊天心情也会愉悦。”通过练习乒乓球，本来有糖尿病的夏连吉血糖有所下降，大脑反应力有提高，眼神也还很好。他表示，目前自己还不够专业，而且他是球场中年龄最小的男士，还有可提升的空间，以后会继续练习，不会落后其他人。

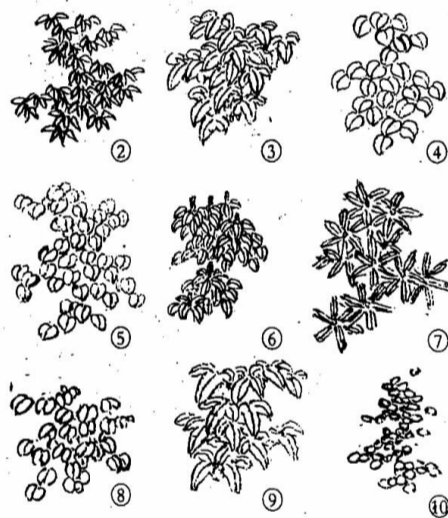
达人说画

中国山水画学习 第八课：树叶的画法(下)



姓名
杨纯
社区
和平村一社区

近期，国内多地相继发生疫情，大家最好进行居家防护。那么如果在家不知道要做什么，不如一起来学习山水画吧。在一幅山水画作品中免不了有远树或者近树，以烘托画面的气氛，相对应的，树叶的画法也有两种，一是点叶法，二是夹叶法。所谓夹叶法，即使用线条勾勒出树叶的形状，与点叶法不同，无所谓深浅、湿、浓淡。



下面对应图例介绍几种夹叶的具体画法。

- 1、“个”字双勾法，形同个字点，但叶片是用线勾成的。
- 2、“介”字双勾法，形同介字点，也是用线勾出外形。
- 3、梧桐叶双勾法，先勾出叶筋，再勾出三瓣叶的外形。要注意叶形要稍圆肥。
- 4、乌桕叶双勾法，也是先勾出叶筋，再勾外形。
- 5、银杏叶双勾法画法同上。
- 6、带芽树叶双勾法，先勾叶筋，再勾叶尾，然后再勾叶芽。
- 7、菊花点双勾法，也是形同菊花点，先勾上半部，再勾下半部。
- 8、圆形叶双勾法，也是先勾叶筋，再勾叶片。
- 9、传统枫叶夹叶法，先勾上面一笔，接着向右下转，再勾右边一笔，+使叶形成向下三角形。
- 10、传统圆叶夹叶法，以侧锋、中锋随意圈之即成。

那么点叶、夹叶法分别如何运用呢？夹叶法适合在近景，不宜用于远景，画组树的时候不宜全用夹叶法，而是点叶、夹叶参差互用，否则太过浅薄，没有浓郁的感觉。

夹叶需要填色，根据季节和树的种类，有时填以石青、石绿，有时填以花青、赭石，有时填以石朱、石墨，有时填以胭脂，有时则留白不填。

具体来说，如略染淡花青色，给人以夏天的感觉，略染淡朱砂色，给人以春天的感觉或朝霞之感，如前景一棵树作夹叶，草木有凋零感，则不需要着色。