杭州四位八旬奶奶 天天大战乒乓球台

她们说：余生很珍贵，生命不息，运动不止

阅读提示

球馆里每天球友都很多，四位八旬奶奶专打“下半场”，“来得早的球友打到十点就回去了，我们一般从十点打到十一点半，有球桌就打单打，场地不够就凑双打，每天至少玩上一个半小时。”

四位八旬奶奶，岁数加起来超过320岁，个个球技高超，每天上午生龙活虎地在球馆里单打、双打大战几十回合，畅意出足汗后满意回家，不管酷暑还是严冬，就像上班族一样打卡……

最近，杭州球友“开心果”分享了杭城四位高龄女球友的运动日常，并提醒中老年人无论今年多少岁，都可以保持一个年轻积极的心态，千万别让年纪限制了人生。

走路慢悠悠 一上球场，生龙活虎

杭州球友“开心果”推荐的这四位八旬奶奶分别是于淑荣、张梅月、杨顺莲、屠亚美，其中于淑荣奶奶年纪最大，生于1940年，今年虚岁82，其他三位张梅月81岁，杨顺莲和屠亚美80岁。每周一至周五上午，她们都会到杭州游泳健身中心三楼乒乓房报到。

“早上八点半我就出门了，路上转两三辆公交车，要花40分钟左右到这里。”于淑荣家住三塘，背着包慢悠悠走进乒乓馆后，看到8张球桌早已满员，从包里拿出陪伴自己40年的红双喜球拍，先坐到旁边木凳上观战等候，“我是2003年来这里打球的，快20年了，一直没挪过窝。”

于淑荣是大连人，因为儿子在这里工作，退休后就来到了杭州。除了带孙子，乒乓球这项于奶奶从小就喜欢的运动，她不想放弃，就找到了杭州游泳健身中心的老年乒乓队，“球队人数有限，当时进队很严格的，要经过队长考核才能入队。我退休前曾获得过市级老年乒乓球比赛单打冠军，球技方面没问题。”

加入“组织”后，于淑荣和队友们经常参加各种比赛，奖状、奖杯拿了一大堆。“现在我已经是这里年纪最大的女球友了，同一批进来的只剩下五六个还在打。其实70岁以后就几乎没有比赛可以参加了，但球不能不打。在家时感觉迷迷糊糊、身体僵硬，一打球整个人都轻松了。”

张梅月和屠亚美都是一头雪白银发，两人在场上，你来我往格外醒目，左推右攻步法移动比小年轻还要灵活，“我以前在杭州工艺美术研究所工作，当时乒乓球桌就放在石雕班，地上都是石粉，怕滑倒，打球时就跳来跳去，这步法就是那时候练出来的。”屠亚美笑道。

余生很珍贵 生命不息，运动不止

来杭州游泳健身中心乒乓房打球的球友以男性居多，女球友不到三分之一，80岁以上只有她们4个。

“这里条件好，球友都喜欢来这里打，人气很旺，而且相互间很友爱很团结。”球馆里每天球友都很多，于淑荣她们专打“下半场”，“来得早的球友打到十点就回去了，我们一般从十点打到十一点半，有球桌就打单打，场地不够就凑双打，每天至少玩上一个半小时。”

4人中张梅月读书时进入校队开始打球，球龄最长；杨顺莲是退休后起步的，但也有十多年球龄。岁数年年长，手感、体力却在天天运动中保持得相当不错。

“我们俩最多时一个球打了78个来回。”于淑荣指了指杨顺莲自豪地说，“而且打的不是抬抬球，都是有角度、有质量的。”

屠亚美和老公同岁，她说现在家里的力气活都是自己干。“因为打球，我的反应和灵活度比同龄人好。平时骑自行车在马路上，别人根本看不出我是‘80’后。”

“我们都这个年纪了，余生很珍贵，尤其是能够自理的日子。所以只要没有特殊事情，我肯定要到球馆报到的。”到了夏天，乒乓馆有少儿培训课，对老人的开放时间推迟到了上午11点至下午1点，火辣辣的骄阳下，大家照样如约而至。

“这里就像第二个家，打了球后，人特别舒服。所以我们的打算是——生命不息，运动不止！”杨顺莲说。

据《钱江晚报》

中国体育彩票浙江省20选5第21312期开奖公告信息

开奖日期：2021年11月22日
本期销售金额：152,784元
本期开奖号码：03 07 13 16 18
本期出球顺序：18 07 16 13 03

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	14,672元
二等奖	361注	50元
三等奖	5,494注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月21日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第21312期开奖公告信息

开奖日期：2021年11月22日
本期全国销售金额：14,726,538元
本期开奖号码：00851

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	35注	100,000元	3,500,000元
合计	35注	…	3,500,000元

300,555,332,38元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月21日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第21134期开奖公告信息

开奖日期：2021年11月22日 本期全国销售金额：308,110,428元 本期使用第1套视奖球
本期前区号码：02 19 28 06 14 01 06
本期后区号码：02 06 14 19 28 10 06

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	4注	10,000,000元	40,000,000元
	追加	3注	8,000,000元	24,000,000元
二等奖	基本	57注	269,935元	15,386,295元
	追加	19注	215,948元	4,103,012元
三等奖		271注	10,000元	2,710,000元
四等奖		691注	3,000元	2,073,000元
五等奖		15,362注	300元	4,608,600元
六等奖		19,690注	200元	3,938,000元
七等奖		42,490注	100元	4,249,000元
八等奖		650,667注	15元	9,760,005元
九等奖		7,009,503注	5元	35,047,515元
合计		---	---	145,875,427元

本期一等奖出自：天津（基本1注 追加1注）、湖北（基本1注 追加1注）、广东（基本1注）、贵州（基本1注 追加1注）。
1,248,689,538.91元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月21日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3（浙江省）第21312期开奖公告信息

开奖日期：2021年11月22日
本期全国销售金额：26,415,276元，本省（区、市）销售金额：2,236,550元
本期开奖号码：008

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	4,045注	238注	1,040元
组选3	5,987注	362注	346元
组选6	0注	0注	173元

25,400,565.72元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月21日，逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准