

我退休后的体育生活

○郭玉英（1962电机）

我1962年从清华大学电机系毕业，到2012年就毕业整整50周年了，特此向母校汇报。我毕业后一直在轻工业部所属天津造纸总厂工作，任正高级工程师。1991年退休后发挥余热，主要从事造纸技术的研发推广和咨询服务、环保材料的研制等，取得较好的社会效益。

同时，我酷爱体育运动，在业余时间积极从事体育锻炼和全民健身活动，如打太极拳、太极剑、慢跑等。1993年，我加入天津海河体育俱乐部（现有800多人），参加了中长跑、骑行、游泳、竞走、铅球等项目的训练，在教练的指导下于1996年开始参加全国比赛。成绩如下：

1. 1996年，参加石家庄市举行的全国铁人两项大赛，跑步10公里—骑行40公里—跑步5公里，经过顽强的拼搏荣获老年女子组冠军。

2. 1998年，参加邢台市举办的全国铁人两项大赛，跑步11公里—骑行44公里—跑步5公里，在细雨绵绵的赛程中，荣获老年女子组冠军。

3. 2000—2007年，参加全国老将田径运动会，在老年女子组1500米跑、10000米跑、5000米竞走、铅球四个项目中，取得了亚军4项、季军4项，国家体育总局颁发银牌四枚、铜牌四枚。

除参加比赛外，我于1997年任天津海河体育俱乐部副主任，经过多方面的培训，在体育部门帮助下逐步掌握了领队教



郭玉英学
长

练技能。这些年来，多次组织队伍赴全国各地参赛，热心为选手服务，进行技能指导和组织管理。在1999年山东青岛市举办的亚洲铁人三项比赛、2000年江苏徐州市亚洲铁人三项赛、2004年浙江临安全国铁人三项赛中，我担任教练；在2005年第七届全国老将运动会上，我出任领队。

外出比赛特别是铁人二项、三项比赛危险性大，骑行容易出现事故。“安全第一”是首要问题，领队责任重大。我全身心地投入工作，经常与选手沟通交流，没出现过任何事故，安全顺利地完成了竞技比赛任务，并多次获得团体优胜奖。

25年来，我们天津海河体育俱乐部在国内国外长跑，短跑、登山，铁人二项、三项等的比赛中取得了260枚金牌，为中国、为天津市争得了荣誉。同时还被评为

□ 荷花池

天津市群体工作先进单位。

2011年，我到天津体育学院参加“国家级社会体育指导员”培训，经考试合格，由国家体育总局颁发“国家级社会体育指导员”证书。因此，我要更加努力地

工作，以肩负起“国家级社会体育指导员”的重任。

我今年已76岁，非常珍惜这段焕发青春、绚丽多彩的人生历程，其中的快乐值得我永远回忆。

我爱老年大学

○张乃祺（1961建筑）

一个偶然机会我进了上海老年大学，四个学期，我选学了油画、现代山水、书法和英语怀旧金曲等13门课程。学习期间住在姐姐家，姐姐、姐夫虽已八九十岁，但他们耳聪目明，喜欢30年代的外国音乐和书法绘画。他们是我家庭作业的“导师”和“评论家”。我的作业常被“展览”，他们总是认真坦诚地帮我分析提高，这也给他们的生活增添了许多乐趣。

我喜欢老年大学的每门课程。有些老师来自上海各大学，有的是正在学习的博士、硕士，他们知识新、教学活，课堂的趣味性都很诱人。油画、现代山水课老师

常是边画边讲技法，与同学无私地交流。介绍名作、各大画派，美学史和哲学，学习鉴赏，参观画展，写生等等。一次同学们到公园写生，吸引了游客围观，有人问：“你们的画卖吗？”引起同学哄堂大笑。

篆刻、现代山水画老师知道我是从北京来的，就特别注意讲普通话。由于老师的关照，我更加倍努力，进步也挺快。

一位老同学推荐我到“英语怀旧金曲提高班”做第三学期的插班生。我第一次上课，老师就让我唱一首我最热衷的英语歌。我一直喜欢唱《大江东去》。那是八

年前，我的亲人刚离世，极度悲哀与痛苦无以言表，一个人常到树林唱这首歌，向大自然倾诉我的思念。随着小乐队轻柔舒缓的伴奏，把我引回到八年前的境界中去。最后，我的歌声随着伴奏



张乃祺学长与班级同学欢聚，2排左3为张乃祺学长