普陀区门球协会日前举办2026年秋季联赛

以球为乐，不负晚晴 他们的故事比比分更动人

□记者 高阳 文/摄

10月22日上午8时许，普陀体育馆的门球场已经传出阵阵叫好声。记者赶到时，第一场比赛渐近尾声，场上选手屏着气，只剩球杆击球的脆响。“8号撞柱——”裁判一声落下，比分定格，双方队员退到场边喝水擦杆。不到几分钟，第二场又开了。“1号、2号……10号”，十名选手依次就位，随着1号利落击出一球，裁判报出“1号一门得分”，满场便开始跑动起来——瞄准、击球、捡球、再瞄准，十位参赛者轮番上阵，半个小时一晃就过去了。

这是普陀区门球协会2026年秋季联赛的寻常一幕。场上白发选手不在少数，五六位头发花白的老人分散在各队里，动作不急不缓，击球却干脆。记者在场上场下转了一圈，遇到三对“搭伴而来”的人：一对母子、一对夫妻，还有一位替老伴“单飞”来的丽水阿姨。他们的故事，比比分有意思得多。









母子档：

母亲打了36年 把儿子“拉”进了协会

4号号码牌别在胸前，88岁的金秀梅站在开球区，轮到她时，一杆击中对方5号球，干净利落地把球击出线；随后又瞄准五米开外的己方6号球，“啪”一声，球稳稳滚到队长指定的位置。场边，身穿10号号码牌的儿子张凤旭凑近半步：“老妈，这球往角落打，你瞄准那儿……”轮到张凤旭上场时，金秀梅的目光也一直跟着儿子的球走。三十分钟结束，母子俩所在的队伍赢了。

坐在场边，金秀梅跟记者聊起这36年。“1990年就开始打了。”1989年她退休，老伴已经在打门球，想带她一起，被她一口回绝：“我当时觉得打球没意思，不想参与。”可第二年，老伴所在的队伍要参赛，规程要求队里必须有女选手，没办法，她“赶鸭子上架”上了场。“参加了几次比赛，我就摸到门道了，也体会到门球的快乐。”这一打，就是三十多年。

2022年，角色反了过来——队伍人数不足，金秀梅拉着儿子张凤旭加入了协会。

“一开始我确实兴趣不高，也没正式退休，基本只跟着参加比赛。”张凤旭说，那时觉得自己还年轻，更爱打羽毛球。2023年退休后，空闲多了，陪母亲打球的次数越来越多，打着打着也享受起来。协会会员年龄偏大，需要“年轻人”带头张罗活动，他后来当选了普陀区门球协会会长。

说起门球，张凤旭讲得实在：“健脑又健身，风险性小，动脑和运动合在一起。看着平常，里面门道多得很，像下象棋一样，不单单是打得准，还有技巧。”他顿了顿，又补了一句：“门球是全生命周期的运动。很多人有偏见，觉得这是老年人的运动，其实像杭州这些大城市，越来越多年轻人加入。我们也希望更多年轻人加入。”据悉，现在普陀区门球协会会员年龄主要在50岁到89岁之间，70岁以上占了半数。

夫妻档：

赛场上当队友 回家还要“复盘”

另一边赛场上，80岁的王友天和78岁的胡永珠同场作战。胡永珠打门球二十多年，退休就入了协会。问她为什么喜欢，她自己先笑了：“为什么喜欢打？我也不知道，一打就喜欢了。得分了、打到别人的球了，都很有成就感。”她记得第一次练球，看别人击球那么准、力度拿捏那么稳，心里止不住羡慕，也暗自较劲：“总有一天，我会打得更好。”自己喜欢上之后，等老伴一退休，她就把人拉来了，果然老伴也喜欢。从此除非刮风下雨或家中有事，两人每天早上都来体育馆。

赛场上他们是队友，回了家还要复盘当天表现，夸对方，也毫不留情地指出缺点和不足。当天的秋季联赛，夫妇俩一共六场，上午四场、下午两场。记者问累不累，胡永珠摆摆手：“这项运动，快乐更多，不累！每天动一动，让我更有活力了。”

单飞者：

经常双城往返 感受门球运动的快乐

场边还坐着一位来自丽水的任丽丽，66岁，当天老伴没来。儿子在舟山工作生活，老两口以前在这里带孙辈，孩子大了，就在丽水和舟山两头跑，两地的门球协会都加入了。“我和我老伴，都非常喜欢门球。”今年四月，两人特意到江西婺源参加第八届全国“鸳鸯杯”夫妻门球赛，拿了第五名。

她掰着手指给记者数门球的好处：一要动脑谋划战术，常动脑可以预防老年痴呆；二是运动强度不大，温和安全；三是比赛变数多、趣味性强，打球心情舒畅。“我自己打了二十多年，深有体会。希望更多朋友一起来感受这份快乐。”

一杆门球滚动间 有传承、有阳光、有温度

一上午看下来，记者注意到一个细节：每场结束，金秀梅会在场边歇一会儿，张凤旭把水递过去，顺手替她理了理号码牌；王友天和胡永珠收拾球杆时，默契十足，不用多说一句话。门球场上没有飞奔和冲撞，只有一颗颗球慢慢滚过场地，撞上另一颗球，发出沉闷而确凿的一声响。那声响不大，却足够把“老了以后怎么过”这个模糊的问题，落成一个具体的、有阳光的、有温度的上午。

张凤旭说希望更多年轻人加入。这话放在这场联赛里，听起来不像口号——他母亲88岁还在开球区一杆定音，他自己60岁出头刚当上会长，两代人站在同一片场地上，各打各的球，也互相看着对方的球。一杆门球滚过去，滚过的是三十六年的光阴，也是一家人、一队人、一座城里许多老人每天准时出门的那个理由。