

# 那年月,在郴州观摩中国女排集训

本报记者 汤江峰

9月1日,郎平通过个人社交媒体平台,宣布卸任中国女排主教练一职。一代传奇人物悄然转身,意味着中国女排的“郎平时代”就此谢幕。40年来,郎平和中国女排一以贯之的坚持与坚韧,唱响了“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”时代主旋律,成为国人的骄傲和精神动力。

作为同时代人,我有幸见证了中国女排的起步与腾飞。1979年10月,时任中国女排主帅的袁伟民率领中国女排首次南下郴州集训,让我们有机会目睹女排训练的飒爽英姿。

郴州是天下“第十八福地”之一,古称林邑,意为林中之城。选择郴州作为体育训练基地,是因为环境幽静,冬暖夏凉。当时条件艰苦,郴州人以本地盛产的楠竹为建筑材料,在短短的几个月就搭建起两座简陋的竹棚训练馆,没有空调和暖气。

在郴州读书的3年间,只要中国女排来郴州集训,不管是上体育课,还是节假日,体育老师会特意带上全班同学去看女排训练球。进门就能听见女排姑娘摸爬滚打的叫喊声。她们整天都在训练,在球场上不停地发球、扣球、拦网、扑救;然后,就是挺杠铃、举哑铃,进行身体、力量训练,如此周而复始,在旁人看来,单调而乏味。

体育老师说,女排姑娘做的这些动作很规范、标准。你们要仔细琢磨。还说,既不要门票,又不收培训费,要好好珍惜,以后难得有这样的机会了。

在竹棚训练馆,我们经常看到女排队员身上摔得青一块紫一块的。听训练馆工作人员说,女排到达的第二天,就开始艰苦的训练。当练到滚翻起球技术时,有的队员突然嚷起来。原来,她们动作快而猛、滑行远,新加工的竹木地板有没刨平处和残留的油漆粒子,让张蓉芳、陈亚琼等队员的大腿擦出血痕,孙晋芳、梁艳等手心扎进了小小木刺……涂点紫药水、包扎好小创口,她们又投入紧张训练之中。

还有,体育老师时常给我们讲女排训练的故事,至今记忆犹新。有一天,19岁的郎平作为技术并不成熟的新人,被袁伟民加练发球,在10次机会中,发了多少好球,

成功率多高,成为训练好坏的重要指标。如果没有达标,训练就得重来。有一次,郎平没完成。袁伟民问,谁愿意陪练,陈招娣主动站了出来。

但这之后,袁伟民反而对陈招娣提出更高要求,慢慢变成练习陈招娣,让陈招娣很逆反。

她练好了,别人没练好,为何要更严格自己?其他队员也觉得袁伟民安排不合情理,是在故意“整”队员。这一做法,惹恼了陈招娣。她说:没完没了,我不练了。她跟袁伟民使性子,气冲冲地跑出去。袁伟民也不客气,说:你要是走出这个大门,你就别回来了。陈招娣顿时愣住了,蹲在地上大哭。

后来,袁伟民在自传中写道:“运动员耍个态度蹦出一句话,能把你气半天。”不过也正是这样近乎残酷的魔鬼训练,才让原本身体条件并不突出的女排姑娘练就了铁打的身躯和过硬的本领。

那时,在郴州街上、北湖公园,甚至百货商店等,总是不经意遇见袁伟民、郎平、陈招娣、张蓉芳、梁艳、孙晋芳、周晓兰、陈招娣等女排队员。她们个儿高大,手臂特别长,一路上有说有笑,不时比划、做着各种动作,成为城内流动的风景,吸引路人注目。女排姑娘们也没有什么架子,如要找她签名、合影,是很平常的事。市民也可随意跟女排姑娘聊上几句。那时还没有留痕、蹭名人的意识。

我至今清楚地记得,女排集训后不久,就接连出国比赛,取得骄人的战果。1981年11月,第3届世界杯在日本举行,中国女排以七战七捷的佳绩,击败号称“东洋魔女”的日本队,最终夺得第一个大赛冠军。著名体育解说员宋世雄用“中国的铁榔头,一锤一个雷霆”形容郎平在身上的霸气。

消息传来,整个郴州城沸腾了,处处响起欢庆的鞭炮声。学生们奔走相告,在学校



寝室,我们拿起锅碗瓢盆敲起来,一同放声高唱国歌。

后来,受女排精神鼓舞,我们班上组建了男女两个排球队,常常在一起训练,并组成男女混合排球队,参加郴州地区一些友谊比赛。女子排球队队长是“校花”姚建玲,北方人,高个儿。为了训练球队的团队意识,她搬来女排集训的规定:如果一个队员的任务没有完成,球队都要一起等待,直到最后一名队员完成训练任务。她说,我们要学女排的“魔鬼训练法”,确保每个队员不掉队。

当时,我也是班上男子排球队的队员,自从有了球员的身份意识后,再去看女排训练,格外上心,更能看出一些门道来。回到学校,就学着她们训练的样子练习。

离开郴州后,我对中国女排的感情有增无减,一直关注女排动向,不落下她们的每一场球赛,成为地道的“中国女排迷”。她们一次次勇于挑战,超越自我,迸发出中国力量,登上“五连冠”巅峰所展示“人生能有几回搏”的高昂斗志,激励我们奋勇前行。

“这一路并不平坦,但是,因为我热爱,所以吃的苦受的累都值得,成败得失,高低起伏,都是这个过程中必须经历的,都是获得,都是财富。”郎平在个人社交媒体上写道:“回首这么多年的排球生涯,我感觉很满足,很幸福。”

人生路上,感恩遇见,感恩陪伴。中国女排教会我们很多东西,让我们在艰苦的岁月中不断磨砺成长,胜不骄、败不馁;在挫折和失败中学会坚强,勇于拼搏。

我今年74岁,在过去的三十多年罹患了3次癌症,刚得癌的时候才39岁,相当于人生的青年、中年、老年都是与癌相伴。

1985年,我正在比利时留学,参加了世界卫生组织管理干部的国际培训班。培训班结束后已经通过面试等一系列考核,作为被重点培养的对象,开始准备推荐到世界卫生组织工作。就在这个时候,我摸到自己的乳房有肿块,学医多年的我很快就意识到情况不妙,赶紧上医院,经诊断左侧乳房罹患乳腺癌。宛如遭受了晴天霹雳,我感觉人生一下跌到了谷底。不得不放弃事业与前程,回国进行手术治疗,左乳、胸大肌、胸小肌、淋巴被全部切除大面积清扫,并做了放疗。

没想到19年后,也就是2003年,因为工作压力太大,厄运再次降临,被查出结肠直肠癌。我那时已经58岁,身体状况不比当年,经历手术,又得再次面对放疗的痛苦。

2015年,正逢“第18届全球乳腺癌患者支持大会(RRI)”第一次在中国召开,备受瞩目。我出任大会主席,负责整个大会的筹备工作。就在大会开幕前夕,被发现右侧(原发)乳腺癌。

三次患癌都是我自己首先发现的:第一次是摸到了乳房的肿块,第二次是发现大便带粘液,第三次是乳房痛,经常在半夜痛醒过来,虽然我知道乳房肿瘤一般没有疼痛,我也没有摸到肿块,但我还是引起重视,及时就医。所以,对于普通大众来说,虽然你不知道自己得了什么病,但你发现身体不对劲的时候,一定要找对医院,寻求专业医生的帮助,这些是你可以做到的。

通过这三次患癌的经历,我得出一个深刻的教训,那就是一定不能太劳累,生活不规律。认真回想三次患癌的细节,其实都是累出来的病。另外,得病之后,一定要调整心态。如果心态不好,疗效会减半,应该好好听医生的话,要相信科学,到正规医院,配合医生进行治疗。

作者:中国抗癌协会康复分会主任委员 史安利  
来源:39健康

## 三十年间三次患癌 抗癌协会专家分享抗癌心得

给布娃娃听诊



美国著名插画家诺曼·洛克威尔的插画作品《家庭医生》,表现了和蔼可亲的医生,为了拉近距离,消除女孩的紧张和隔阂,竟先给女孩的布娃娃听起诊来,画面满是温馨。