



玩气排球的法官们

□本报记者 刘欣欣 陈艺文/摄

北京朝阳法院的职工们有一个共同的爱好——气排球。这个看起来小小的气排球，可谓是集全院宠爱于一身，是名副其实的“院球”。

“气排球比排球个儿大，但比排球轻，比排球软，不会戳伤手指。规则比排球宽松很多，只要球不沾地，用手、用头、用脚把球垫过网就行。”朝阳法院政治处综合科负责人、气排球队队长崔琳毅告诉记者。

朝阳法院每年收案数量多，难度大，法官挑灯熬夜、加班加点工作的情况非常普遍，案件的压力影响到了干警、职工的健康。为了能缓解干警的工作压力，院领导、工会想方设法因地制宜开展各项活动，最终发现了这项老少皆宜、群众参与性强，而且能增强团队精神的运动。如今，朝阳法院共有男、女气排球队37支。

“我们的收结案量每年都在增长，加班是常事，周末有时候也需要工作，去年我个人结案量就有800多件。”朝阳法院金融审判庭审判员董璐告诉记者，由于工作繁忙、工作压力大，即使休息的时候也觉得难以放松。“睡觉的时候经常会想工作，睡眠不好。所有时间被淹没在工作中了。”

自从2013年接触气排球后，董璐就一发不可收拾地喜欢上了这个项目，每天午休时间都会和同事们约着一起玩一会儿。院里的气排球微信群更是热闹，中午约球，比赛后在群里讨论技战术。“现在，睡眠好了，休息的时候能够放松下来了，这个运动又有乐趣，又减

压。”董璐笑着告诉记者。

“气排球很好上手，不像大学的时候打排球，手上都是血印，这个打脸上都没事，很适合女孩子参与。”马婧是朝阳法院执行局的内勤，已经连续五年参加院里的气排球比赛。

虽然她的办公地点离朝阳法院本部有一段路程，但她仍然坚持每周三次，利用午休时间走到本部和同事们一起打球。“很多同事，平时工作上交集很少，都是因为打球，大家才越来越熟悉，成为了好朋友，大家一起减压，放松一下挺开心的。”

对于个人来说，希望通过运动达到减压的目的，然后更好地投入到工作中。对于部门领导来说，希望借此提高团队的凝聚力，事实也确实如此。

朝阳法院研究室主任吴彬2010年开始接触气排球，喜爱上这个项目后，就把打了多年的羽毛球放下了。“这项运动对于法院职工这种高强度脑力劳动者来说，肯定是很放松身心。另外，不同于打羽毛球，气排球想要赢球需要大家拧成一股绳，对团队建设很有好处。”吴彬告诉记者。

记者了解到，为了鼓励干警、职工参加这项不花钱也能得健康的健身活动，朝阳法院工会已连续六年举办了全院“彩虹杯”气排球比赛。比赛结束后，院领导为获奖者、积极参与者发荣誉证书，虽然证书只有一张纸，没有任何物质奖励，但由于证书中包含有对获奖队团结协作精神的充分肯定，其分量不比法官得到的当事人送来的锦旗轻。