



没有空调暖气和音响,只有几十年的老交情

“撸铁”大爷打造车棚健身房 就为和“老铁”一起锻炼瞎贫

“嘿,来了,练会儿啊。”“来了来了,这不刚把孙子送回家。”在北京西郊二七机车厂小区内的一处老旧居民楼旁,有一个利用自行车棚改造而成的粗糙工业风的健身房——“二七健身俱乐部”,“老铁们”互相打着招呼。

屋子里摆满了健身器械,靠墙的台子上放着一台老式收音机,放着滋滋啦啦的音乐;墙上贴满了20世纪90年代健美明星的海报和杂志彩页;老旧的健身器械散发着淡淡的铁锈味儿。各种老物件仿佛让时光回到了二十世纪七八十年代。

这里和都市中现代化健身房里的那些装备时尚、吃着蛋白粉“撸铁”的年轻人不同,“二七健身俱乐部”里的大爷们都穿着普通运动服,手上戴的是重工业风格的劳保手套,喝的是茉莉花茶和普通盒装牛奶。他们中的绝大多数都是这个百年老厂的退休职工,“二七健身俱乐部”的名字也由此而来。在这些硬核大爷中,六十出头是主流,年过古稀也不鲜见,最年长的八十有四。



徐伟(左)在教新人如何举铁饼。



健身爱好者在举哑铃。

自己动手做器械 健身房里飘出工业风

“二七健身俱乐部”跟其他健身房有很大的不同,没有空调暖气,没有劲爆音响,没有蛋白粉等营养补充剂,只有相识几十年的老交情。

“干完家务、接送完孩子、闲着没事干,我们都喜欢过来练练。不为别的,就为了健康的体魄,愉悦的心情。”64岁的徐伟曾是二七厂钳工,现任车棚健身房管理员,被“老铁们”尊称为馆主。

健身房里的杠铃、哑铃、支架等,绝大多数是用工厂废料做的。“这个架子快四十岁了,那个杠铃也三十多岁了。我们这儿的会员,基本上什么工种都有,这些器材是当初自己动手做的。”徐伟说,按现在时髦的说法,健身房的风格是浓浓的工业风。

徐伟一边热身,一边介绍着健身房里的各式器材和设备。手套是从劳保用品店购买的棉线手套;衣柜是超市淘汰的;按摩椅是会员家里闲置的;挂着的灯笼,是卖酒的会员送来的;墙上的装饰画,是工厂车间废弃的;一面鲜红的旗帜,上面绣着“发展体育运动,增强人民体质”,多次在二七厂职工运动会上亮相,如今在这个健身房安了家。唯一花了钱的是一台综合训练器,预支会员费买的,花了大几千元,已经用了七八年。

“会员费一年300元,主要用来支付租车棚的钱。”徐伟说,健身房是众筹的,“我们这些人都是认识三四十年的老同事,我就是个管理员,不赚钱。”

器材简陋却很专业 馆主兼职当起教练

徐伟刚进厂时,还是上世纪七八十年代的事情。二七厂就是一个完整的小社会,科教文卫各项事业应有尽有。二十多岁的小伙正是精力旺盛的时候,厂里组织的摔跤队、足球队,徐伟都参加了。“我代表二七厂拿过全国铁路系统的摔跤第五名。足球比赛我是守门的,也在北京市拿过冠军。”

20世纪80年代初期,“健美热”随着改革开放兴起。上世纪八十年代初,北京二七机车厂技工学校体育教师张威创建了这个健身房,在厂里招徒授课。徐伟指着墙上的一口大刀说:“这把大刀重45公斤,是张威老师当年在操场练跑步时用的配重。”当初跟着练的徐伟,在张威故去后,接过了健身房的钥匙。

在这个灯光略显昏暗、器材有些简陋的健身房,老哥儿几个延续着几十年的交情和健身习惯。徐伟是馆主,也扮演着兼职教练的工作,“就是起个保护作用,安全第一”。徐伟很谦虚,尽管宽厚的上肢肌肉已经“暴露”了他的实力。2019年,他还在北京市级健美比赛“元老组”拿了奖。

在他的影响下,会员的健身计划都是有规律的。哪天练肩背、哪天练胸、哪天练肱二头和肱三头,都按照计划来。有些会员心脏搭过桥、有些会员患过脑血栓、有些会员腿脚不灵便,大家各有各的训练计划,有针对性地锻炼,项目不一样,强度也不一样。在这个车棚健身房,几乎每一个健身器械前,都有一位满头银发的“撸铁”爱好者。你做十组,我做十五组。每组之间的休息时间,到牌匾下的长条桌旁,沏壶茶,喝两口,再点评一下各自的动作,一切都那么井然有序。

大家坚持锻炼,还各显其能。年过七十的高长友,是原二七厂医院骨科大夫,现在还在厂附近一家养老机构任职。闲暇时,高长友脱下白大褂,来到健身房,既锻炼身体,又充当驻场医学顾问。



高长友说,循序渐进地科学健身,确实益处多多,“你看我,两年前,尿酸、胆固醇、甘油三酯、血糖都有点儿高。这两年锻炼下来,各项指标都下降了。”

不确定的未来 希望一直“撸铁”瞎贫

现在健身房和旁边的老居民楼一样,都“上岁数”了,顶棚四处都是窟窿,既漏雨又漏风。一到夏天雨季,大雨倾盆,健身房就成了水帘洞。“老哥儿几个拿着大盆、小桶,四处接水。即使这样,也没耽误锻炼。”徐伟说,大家早就把健身房当成自己家年久失修、又不愿割舍的老宅。

“现在,厂子早就变了样,我们也都老了,这个健身房不知道还能坚持多久。”这是大家经常议论的话题。

“落地的时候,小点儿声啊。”“嘿,烟,赶紧掐了。”平日里徐伟不断提醒大家遵守规定,他希望这个车棚健身房尽最大限度地不扰民,尽可能长久地存在下去,“以后是什么样谁也不知道,我只是希望咱们这些人还能继续‘撸铁’、瞎贫、开心快乐下去。”

简单而耐用的器材、年迈却健硕的会员、质朴又真实的愿望,构成了“二七健身俱乐部”一道独特的风景线。虽然透风漏雨,夏天热冬天冷,但在这群“撸铁”大爷看来,这里早已不仅是一个强身健体的场所,更是他们的精神家园。

综合整理自新华网、《人民画报》《北京日报》

年过七十的刘宝利在锻炼结束后拄着拐杖离开健身房。他经历过两次脑梗,但没有放弃锻炼健身。