

一字马、人字旗，外加一身腱子肉 65岁还被小年轻夸 他有种微醺般的骄傲

每当自己的体型被年轻人点赞的时候，杭州市桐庐县65岁的费炳荣就有点小骄傲。

和很多同龄人喜欢太极拳、广场舞等运动方式不同，常在健身房锻炼的费炳荣仍然能轻松做一字马，一次能做三十多个引体向上，甚至还能侧立做人字旗。常年健身让他肌肉结实、力量充足，活成了二三十岁的小伙子模样。前不久桐庐的一场健美比赛中，他更是和年轻人一起同台秀了一把肌肉，真的是越活越年轻了。



年纪越大越硬核 他成了年轻人的偶像

在日前桐庐的一场健美比赛中，参加六十公斤级的费炳荣最终拿到了第四名。比赛结束后年轻人纷纷拉着他合影，他们中有人和他讨论健身的心得，有的人感叹年过花甲的他还有如此好身材。

“裁判长好奇地问我多大了，得知我65岁非常惊讶。”费炳荣说，裁判长告诉他今年10月份在杭州还有一场健美比赛，他邀请自己报名参加，还希望他取得更好的成绩。

这是费炳荣第一次参加健美比赛。与其他年轻选手的赛前准备不同，费炳荣没有为了塑造肌肉线条刻意调整饮食，赛前也没增加训练量。他解释说，年轻选手赛前每天补充大量蛋白质，还要进行专门的“脱脂脱水”准备。像他这样的中老年人，蛋白质过度摄入会加重肾脏负担，甚至会诱发一些疾病，这违背了他健身的初衷，因此赛前他没有改变饮食习惯。

对于健美比赛前训练准备，费炳荣觉得自己是水到渠成：像日常一样练习引体向上、俯卧撑，器械只用简单的哑铃进行力量锻炼。虽然年轻人常用的大型健身器械对肌肉塑形成效更快，能让肌肉线条更为饱满，但费炳荣认为对他这样的中老年人来说，对骨骼肌肉的压力太大，不利于身体健康。确保自己的身体不受到伤害，他觉得这是中老年人健身中最重要的原则之一。

当初练习一字马、人字旗时，费炳荣都是自己上网搜视频看教程，练出了一身

漂亮的肌肉线条，比赛期间就不少年轻人向他请教。平时在健身房锻炼的时候，有教练也来跟他交流健身的知识。“他们说我是他们的偶像”，自己的健身成果得到年轻人的赞扬和认可，费炳荣的内心还真有点小骄傲。

“和年轻人在一起就很开心，感觉自己也年轻了。”费炳荣说，他更多的是享受和年轻人同场竞技，而不是拿名次。

退休时一身老年病 健身让时光倒流几十年

十年前刚退休的时候，腰痛、耳鸣、眩晕的毛病接踵而至，严重的时候转个身头就晕得不行。到医院找专家看病，医生告诉他这些都是老年病症状，想要根治难上加难，吃了不少药也没能有多大的改观。

后来费炳荣想到了走路、跑步，他走着、跑着，渐渐地发现头晕、耳鸣的症状缓解了、消失了。尝到了甜头的费炳荣在之后的十多年里，将健身作为一种生活习惯坚持下来。每天在健身房锻炼，不仅让他胃口变得更好了，晚上睡眠的质量也大大提高了。“感觉自己就像20岁左右的小伙子一样”，费炳荣开心地说，连走路也轻快了许多。

现在的费炳荣，每天下午到健身房进行一个半小时的健身，晚上带着便携式音响到公园唱歌。如果说健身让费炳荣练出了漂亮的腱子肉，唱歌这一爱好也给他带来了意想不到的收获。

费炳荣有一个绝活，就是倒立唱歌。倒立唱歌最大的难点在于控制气息，刚开始费

炳荣只是倒立唱一些简单的歌曲，现在像《青藏高原》这类需要飙高音的高难度歌曲他都不在话下。虽然声音有些嘶哑但丝毫不影响高音部分的发挥，因为练倒立唱歌他感觉肺活量提高了很多，也起到了健身的效果。

每天晚上他的倒立唱歌成了公园里的一景，常常引来不少游客驻足观看。“太厉害了。”路人们常常给他点赞，不少人专门要来听他的《青藏高原》，还有一些唱歌达人也特地赶过来和他表演合唱。

退休后费炳荣的生活因为健身、唱歌变得异常充实。一开始他健身只是为了缓解病痛，后来身体强健了，他就练引体向上、人字旗，直到现在又开始玩健美。

在微信朋友圈和视频号上，他常常晒一些自己的视频，收获到的点赞不少。“真棒”“真厉害”这样的话在他的评论区比比皆是，当自己的健身成效和比赛成绩得到认可的时候，费炳荣就感觉有点像喝酒微醺，他很享受这种感觉。

□高华生 王潇可



空竹达人巨林旭。

七旬大爷花式炫技 头顶上也能转空竹

每天遛弯、散步、打太极拳是不少中老年人坚持做的有益运动，但他们中间不乏高级玩家，还能掌握一些高难度的健身绝活，让年轻人自叹不如。在陕西省宝鸡市，70岁的巨林旭是宝鸡空竹专委会委员，中华空竹团队队长，炫起空竹技巧来，他不服老，将空竹玩出了花。

在宝鸡市金台区中华空竹园的小广场上，人们经常见到一个个空竹上下翻飞：巨林旭抖空竹的技艺水平和灵活程度，完全不像是一位70岁的老人，身体硬朗、精神矍铄、个性开朗，是他给笔者的第一印象。

“除了传统花样，我还会在头顶上转空竹，有人起名叫‘顶上生花’，也有叫‘头顶皇冠’的，练成这样的水平，没个十年的硬功夫还真拿不下来。”巨林旭随即进行了展示。

与普通玩家不同的是，巨林旭能将飞速转动的空竹抛向空中后，空竹精准地落

在头上后，还能继续快速飞转……这些高难度的表演让人惊叹。

巨林旭说，现在自己抖空竹已经到了如痴如醉的状态，基本上天天不间断，遇到刮风下雨，外面玩不成，就找个室内的空地玩儿，一天一个多小时雷打不动。“我买的第一个空竹是单头空竹，32元，到现在我抖空竹已经19年了。”巨林旭说，以前上小学的时候见过别人玩，但是那时候家里条件不好，买不起空竹。2003年看到有人在公园玩，于是自己就从那时候开始抖空竹了。

“刚开始不会玩，抖不起来，在初学阶段，一个动作花样，我每天要练习上百遍，上午个把小时，下午个把小时，琢磨着动作怎么做才好看。”巨林旭说，经过多年的刻苦练习后，现在总算能玩出名堂了。

“九天揽月”“大鹏展翅”“正反盘丝”“月落五台”……这些空竹花样巨林旭信手拈来。“当双手握杆抖动空竹做各种花样技巧时，四肢也巧妙地配合着，这对我们中老年人的身体健康极为有益。大家聚在一起练习、切磋、交流、放松心情，抖空竹让我感觉越活越年轻。” □李琳



巨林旭在表演头顶转空竹。