

# 这位“牛”老汉 劈叉、吊环,样样都行

83岁了,一口气能做100个俯卧撑

见到常家永,谁也不敢把他往80岁想。轻轻松松劈个叉、做上几十个俯卧撑,老爷子还面不改色气不喘。“老师傅您厉害呀。”公园里的过路人纷纷称赞,他们同时也感到好奇,“您老,高寿?”“实岁83,虚84岁了!”常家永一拍胸膛,乐呵呵地高声答道。

现代快报记者 王颖菲

## 房间就是“健身房”

前几天早上,在红山森林动物园,不少过路的市民,都被这么一位头发花白的大爷“惊”到了——只见他走到一根竖立着的铁杆旁,二话不说,腿180度往上一抬,直接越过了头顶。等几十分钟后放下时,老人面不改色气不喘。尽管周围人已经看得目瞪口呆,可老大爷只是一脸淡定地挥了挥胳膊,随即双手撑地,双脚伸直,来了十几个俯卧撑。“老大爷忒牛了,请问您多大年纪啊?”有市民忍不住上前询问。“83!”这个回答,引得众人不禁倒吸一口凉气。

这位老大爷名叫常家永,家住下关。对于自己在公园里引起的小小的“轰动”,常大爷笑个不停,“每次去外面锻炼,都有好多人围观,所以我一般在家练。”常大爷告诉现代快报记者,自从十几年前老伴去世后,他就开始了独居生活,洗衣、做饭、买菜,都是自己来,好在至今耳不聋眼不花。当然,为了保持健康,他也下了一番大工夫。

来到常大爷的家,记者看到这个30平方米不到的房间,俨然被他改造成了“健身房”。阳台窗户旁,挂着一对吊环,墙边放着两个臂力器,阳台门柱用来练劈叉,卧室走道则可以练习俯卧撑。

每天早上五点左右起床后,常

大爷就在家开始了自己的晨练。从劈叉开始,或者倚着门柱,或者干脆在地上做“一字马”。热身完毕,紧接着就是100个俯卧撑,老人动作很标准,“最多能做108个。”他很自豪地说。然后是拉吊环,常大爷一般只能往上拉六七厘米,尽管如此,他每天还是会坚持拉100个。除了这些,还要练臂力。常大爷的两个臂力器上都有五根粗粗的弹簧,记者小试了一下,拉伸的长度不超过20厘米。而常大爷一把拉开,越过头顶,一直延展到了脑后,这样的动作,他每天会重复30次。

## 想和读者分享养生法

常大爷告诉记者,自己年轻时,在南京一家电机厂的工宣队工作,锻炼身体的习惯,是工作了十几年后养成的。“那会儿胆不好,又不想做手术,所以想自己练练试试。”他开始每天早上五六点起床,利用上班前进行锻炼。起初,俯卧撑一次只能做一两个,逐渐地变成十几个、几十个;原本只能90度压腿,几年后,“一字马”也成了小菜一碟。

60岁退休后,空闲下来的时间更多。常大爷把五六点起床锻炼的习惯,保持了下来,晨练一般要一个小时左右。常大爷有个习惯:一天只吃两顿,九点多吃早饭,下午两三点吃“午晚饭”,之后就不再进

食了。而他吃饭也以素菜为主,最多用肉丁做小炒,不吃大荤,“不给肠胃增加负担。”

经年累月的锻炼,使得常大爷腿脚灵活,从来没得过风湿、关节炎之类的毛病。更令人佩服的是,尽管已83岁,常大爷依旧眼不花、耳不聋。他甚至不用放大镜和老花镜,也能看到报纸上的字。他把这些归功于自己的一套“微运动养生法”。“我一个人活100岁不好玩,大家一起长寿、健康地活着,才好呢。”常大爷把这套方法分享出来,希望通过快报告诉更多有需要的人。

## 相关链接

### 常大爷的微运动养生法

- 1.在耳口处点上酒精,用大拇指按压,一天200下;
- 2.闭上眼睛,用双手覆盖在眼睛上进行按摩,一次200下,一天两次;睁开眼睛,转眼球,顺时针、逆时针各转200下;
- 3.在鼻腔口点上酒精,用双手按摩鼻翼,一次200下,一天两次;
- 4.用十指指尖“梳头”,一次150下,一天两次;
- 5.用手指按压脖子根部、锁骨中间凹下部分,一次150下,一天两次。



这些“高难度”的动作,常大爷做起来很轻松  
现代快报记者 施向辉 摄

## 老年生活 同样精彩

# 这些“老玩家” 脚踩轮滑,欲与少年试比高

每个周末,他们都驰骋在公园、广场,争做时尚追风族



轮滑,不是年轻人的专利  
邓志成供图

现代快报记者 钟晓敏

## 穿着轮滑鞋“刷街”

见到这些老玩家时,他们全副武装,穿着轮滑鞋在绿博园“刷街”。几十位大爷大妈,大叔大婶你追我赶,快乐“接龙”。

滑在队伍最前头的就是邓志成,他捧着一部照相机,记录下大家最开心的一刻。

“轮滑运动很刺激,但绝不是年轻人的专利。”邓志成告诉记者,上个世纪90年代,他就在玄武湖看到有人玩轮滑了,当时就觉得很好玩。女儿考上大学后,他买了一双轮滑鞋作为礼物送给女儿。“本来是想让女儿做个快乐追风族的,没想到自己也跟在后面学会了。”邓志成介绍,轮滑运动很刺激,也需要技巧,对人有很好的健身作用。穿上轮滑鞋,穿梭在公园、广场,无比愉悦。女儿上大学期间,邓志成就

一个人在玄武湖玩轮滑。“加入我们的俱乐部,一起滑吧。”看他形单影只,龙凤轮滑俱乐部的老玩家们将他拉进群中。

## 成了MM们的偶像

这个俱乐部里,60岁左右的老年人比较多。其中,最年长的孙师傅,已经72岁了。因为他经常在宝船公园玩轮滑,大家都称他为“老船长”。

别看孙师傅年纪大,他的体力却很好。通常情况下,有的人玩个一两个小时就会在路边歇一歇,他却继续潇洒驰骋。

还有一位杨大妈,60多岁了,性格活泼开朗,是这个俱乐部的创办人之一。为了让大家了解这个团体,她专门做了一面旗帜,滑到哪里就把旗子举到哪里。

最让人艳羡的是58岁的“马王爷”,他特别擅长花样和跳台,

向他拜师学艺的人都排成长龙了,尤以MM居多。“远处看是少年,背影看是青年,滑近看是大叔。”22岁的小王笑着说,“马王爷帅呆了”。

“我们以轮滑为媒,做都市最时尚的追风族。”采访中,老玩家们都这么说。他们告诉记者,平时他们就在石头城公园、奥体中心、宝船公园、玄武湖公园、火车站广场、绿博园“刷街”赏风景。兴致来了,他们也会去外地交流,前不久就去了无锡,“从无锡市中心滑到太湖边上,很多人看了都要求跟我们合影。”最近,还有8位老玩家带上轮滑鞋到桂林交流去了。

“在湖边,在广场中,我们龙凤轮滑队员追风在快乐中。在群体里,在健康中,我们龙凤轮滑队员,滑出人生彩虹……”他们为轮滑俱乐部创作了一首歌,希望夕阳人生就像歌中唱的一样精彩。