

全民星

健康读本

第一次做人字旗成功
感觉大家都在看
特别有成就感

俯卧撑、一字马、引体向上,全都不在话下
还会倒立唱歌,还会人字旗绝活

64岁的宝藏老人 享受路人的掌声

搬家一人搞定
倒立也能唱歌

好身体让费炳荣的退休生活过得简单开心。

前不久没有叫搬家公司,他靠着一辆电驴自己把家搬了。

“搬家公司希望一次搬完,而我的东西比较小,又比较多,需要好几次才能搬完,就自己来了。”

费炳荣告诉记者,前后花了半个月时间蚂蚁搬家,搬进现在租住的新居。他虽然身高1米59,体重有100多斤,但是长期的锻炼给了他一副不错的身体,像缝纫机这样的大件,他先拆成几部分,从六楼一个人搬下来。说实在的,要不是膝盖不好爬楼有些吃力,他还有点舍不得离开原来的老房子。

费炳荣的新居很简单,除了必须的生活用品外,摆着的都是一些他健身用得着的宝贝。

比如音响,是他每天去城市阳台唱歌用得着的。费炳荣说,经常去城市阳台的人都能看到,每天有一个半小时到两个小时是他的表演时间。为了提升演唱水平,他平时没事就在琢磨怎样唱。他有一张手写的歌单,记着他已经学会的歌曲,目前这张单子上的歌曲数量已经超过了两百首。

每次歌唱表演最后,倒立唱歌的他经常引来大批游人围观。

在倒立练习过程中,费炳荣最初发现只能坚持很短的时间,后来他觉得在倒立的时候唱歌,可以分散注意力,增加倒立时间。

“现在我最长可以坚持5分钟左右,刚好是一首歌的时间。”

特别是唱了将近两个小时后倒立唱一首歌,浑身马上就轻松了。而每次倒立唱歌的这项绝活,也收获了很多路人的掌声。

他很享受这种感觉,即便在旅游的时候,也喜欢带上自拍杆,在景点打卡留下他倒立唱歌的身影。



扫码看
人字旗视频



炒股失败喘不过气
运动让他不治而愈

2006年股灾之前,和同龄人相比,费炳荣的人生是顺利的。他曾以为靠着生意赚到的钱炒炒股,下半生将会相当安逸,但是没有想到命运和他开了一个玩笑。

“差不多三百万资金,一个晚上什么都没有了。”

因为运用了杠杆被平仓,费炳荣不知道怎样和家人解释。四年间他一直隐瞒炒股亏光的真相,直到2010年家里准备买房,他才不得不承认股市里的钱早已亏光了。

婚姻结束了。他说隐瞒家人的那四年最难熬,经常失眠,身体也一天比一天虚弱。

“经常眩晕,到医院全身检查,又找不出毛病。”

眩晕没日没夜折磨着他,医生也搞不准他什么时候能彻底恢复。费炳荣后来自己琢磨,那时候的病痛,更多的是心理原因。说白了就是没办法睡个好觉。

寻医问药无计可施后,费炳荣决定从锻炼身体开始。

“第一次跑步,从采荷向江边跑,跑了100米就喘不过气来。再往前冲,就感到心跳加速、眼前发黑,赶紧抓住路边的铁栏杆,闭上眼睛慢慢恢复。”

这次教训让他长了记性,后来费炳荣在自己的能力范围内一点一点地增加距离。跑了一阵子,他突然发现自己停不下来了,身体感觉越来越舒服,甚至连医生都束手无策的“眩晕症”也自愈了。

那之后费炳荣爱上了运动,越跑越有感觉的他甚至和年轻人一起参加山间越野赛,有一次硬生生甩开第二名40多分钟。要不是后来膝盖承受不了,好胜心强的他现在还想上跑道。

本报记者 高华生
通讯员 金莉娇

能一个人靠着小电驴搬家,能两分钟内跳绳400多下,能一分钟内做121个俯卧撑,能一字马劈叉,能一次做30多个引体向上……在退休后颐养天年的年纪,费炳荣常去的不是棋牌室,而是年轻人常去的健身房。玩的是引体向上、人字旗这些年轻人都望而生畏的运动,甚至成了很多年轻人健身请教的对象。

64岁的费炳荣,在爱上运动之前自己也没有想到,他能成为这样的宝藏老人。



教练教不了的动作
他自学练成了

亲身感受到跑步带来的变化后,费炳荣开始琢磨各种各样的体育运动,也成了健身房常客,乐此不疲。

“健身房锻炼出来之后,热水澡一洗,所有的疲劳全部消解了,那种感觉太爽了。”

费炳荣说,有次在电视上看到人字旗表演,瞬间有了兴趣,就想试试自己能不能练成。他第一时间想请教的是健身房教练,但是这项运动玩的人很少,健身房教练也没办法教他。

连教练都教不了的动作,完成了更有成就感!于是费炳荣开始在网上搜索“人字旗”练习方法。他搜索到一种说法:每天拉120个引体向上,每次拉20个,共拉6次,这样练习有助于练成人字旗。

刚开始拉很吃力,渐渐地能拉起来的次数越来越多。费炳荣研究发现,每天120个确实有点吃力。有人说每天拉60个引体向上,循序渐进也能练成人字旗动作,后来他就将每天引体向上数量减少到60次,每次拉15个,共拉4次。

“现在每天60个引体向上,做完身体基本没什么感觉,很轻松。”

随着引体向上能力提升,久而久之“人字旗”这项一般我们只能在网络、电视上看到的高难度动作,费炳荣居然真的做到了。因为健身房没有专门用来做“人字旗”动作的旗杆,他还专门设计了适合挂在健身房立杆上的钩子,每次练习人字旗动作的时候,他就把钩子挂进器械上面洞里。

“第一次做成功的时候,在健身房喊了一声,那个时候就是感觉大家都在看着我,特别有成就感。”

现在每次外出的时候,费炳荣随身都带着钩子,找到合适的地方,他就可以就地练起来。