

每天能做1400个俯卧撑 嘉兴有个87岁的健身“硬汉”

“在嘉兴市老年活动中心4楼的健身房,几乎每天都能看到87岁的卢根生和比他小两岁的老伴黄菊珍的身影。每每在健身器材上练举重,动作娴熟、一气呵成,完全看不出卢根生已经是87岁高龄了。卢根生说,他在这里健身已经有4年时间了,老伴跟着他一起来健身也有两年多了。令人咋舌的是,他一天居然能做1400多个俯卧撑。”



一周健身六天

据了解,健身房里的老人平均年龄已经超过70岁,卢根生是他们当中年纪最大的。提到卢根生和黄菊珍,健身房的老年人都赞不绝口:“他们是我们健身房的骄傲啊,我们都要向他们学习……”老两口在一旁连连说:“我们年纪最大,他们都很照顾我们,真的很感谢。”

这些年来,除了周日健身房不开放外,老两口一周6天都会去健身房报到。从每天上午7点半到9点,下午1点半到3点,他们各练一个半小时,举重、扩胸、仰卧起坐、踢腿都是他们

每天必练的项目。

四年下来,现在卢根生已经可以举起40公斤的重量了,上午和下午各举230下,“别人帮我算了下,40公斤举230下,相当于总共举了9.2吨,一天下来就是18.4吨,这个数字把我自己都吓了一跳。”

除此之外,卢根生每天早晚在家里做俯卧撑,“我早晚各做俯卧撑700个,一口气做100个,然后休息一下接着做,一般在半个小时之内完成。”说着,卢根生当场演示起来,虽然动作不算标准,但一口气做了50多个,轻松地起身了。

夫妻结伴一同运动

卢根生是怎么走上健身之路的呢?原来,在这之前,卢根生的身体状况并不好,54岁那年他因为咳嗽吐血连上个4楼都气喘吁吁的,医生说,可能以后连走平地都有困难,于是他只能病退在家休息。

卢根生常挂在嘴边的话就是:“人活着一定有价值。”起初,市老年活动中心还没有健身房,卢根生说,他就在家踢踢腿、弯弯腰,活动活动筋骨。市老年活动中心搬了新址后有了健身房,那年,卢根生83

岁,正式开始了每天往返健身房的日子。

一开始,黄菊珍并没有和卢根生一块去健身房,只是喜欢去公园散步,后来因为腿脚不利索了,不能长时间走路,才跟着卢根生一起去健身房锻炼身体。

“两个人有个伴,主要还是为了安全,一个人散步万一摔跤了,可怜的还是子女啊。和老伴一起,我推着轮椅走,如果腿疼走不动了,老伴还可以推我一段路。”

“铁汉”还是个“暖男”

在健身房里,卢根生是铮铮铁汉的形象,可是在家里,却是洗衣、做饭、打扫卫生,样样家务都精通。

因为黄菊珍的腿脚不利索,卢根生也就充分展现了自己的“暖男”形象,包揽了大部分家务活。老两口的生活也非常有规律,每天早上5点起床,卢根生习惯用烧开水和做早餐的时间做俯卧撑,早上7点和下午1点准时出发去健身房。晚上,老两口每天都会等到天气预报播出后开始泡脚,每人泡半小时,当然倒水这些体力活卢根生都会替老伴去做,利用老伴泡脚的时间自己完成700个俯卧撑,充实的一天就结束了。

每个周日健身房不开放时,老两口又怎么安排一天的时光呢?卢根

生笑着说:“我们在家打扫卫生呀,家里100多个平方米,就我们两个老人住,卫生全部都是自己打扫的,非常干净。打扫卫生也是健身啊,换种方式而已嘛。”

此外,他们还有养绿植的爱好,说到这,卢根生难掩兴奋之情,“我们家的院子里有4棵树,还有一盆月季,被我们养得非常好。”“还有桂花呢,你可别忘了。”老伴插嘴。“啊,对对对,还有桂花。”老夫妻的对话温馨且日常。

“他们天天都是出双入对的,就没见单着过,真的是年少夫妻老来伴啊。”健身房里的其他老年人纷纷赞叹。

(通讯员 韩瑜超 孔嘉敏)

500公里爬升骑行,他是宁波第一人



耗时33小时10分41秒骑行501.33公里,多次经过4公里乃至12公里长度的坡道,累计爬升9408米。这是一位宁波业余自行车手刚刚完成

的“壮举”。日前,宁波IS明车队的资深队员、“铁人”何易昉在和队友完成骑行四明山一圈的活动后,他又一个人连续骑行了两圈四明山,回到家时已是第二天晚上9点。

何易昉在去年曾和队友“丰镐山房”一起参加了在马来西亚兰卡威举行的国际铁人三项赛并顺利完赛,完成了3.8公里游泳、180公里自行车以及42.195公里的跑步,这也是宁波人首次参加该项比赛。“和队友相比,我属于耐力型,在速度方面优势不明显。”已有十多年游泳锻炼经历的何易昉说。目前,每天游泳1500米,每周骑行一到两次四明山,或者跑步20多公里,已和吃饭睡觉一样成为他的生活习惯。

尽管从第一天出发开始,四明山一直在下雨,但几年来数十次骑行四

明山的经历,让他对山上的每一个弯道都很熟悉,这大大减少了他在骑行中的危险因素。“没有100公里以上长距离骑行经历的车友,不建议尝试环四明山的骑行。”何易昉说。为了夜骑的安全,他准备了两套专业骑行灯,又预备了一套头灯。

骑行四明山必须经过六个坡:板昌坡,白鹿坡,杖锡坡,四明镇坡,梁弄坡,板昌坡(回程),最长的是12公里的李家塔—白鹿坡,最短的北溪—四明镇坡也有4公里。

骑行第一圈时何易昉用了9个半小时,感觉还比较顺利。骑第二圈四明山,是晚上完成的。当时天已下雨,他一个人在山路上骑行,晚上9点遇到路边小店就买点香蕉、罐头充饥;凌晨两点是人最困的时候,他已经骑到了大岚、梁弄一带,就地在路边找了个

大的水泥墩靠着坐下来,赛后,他笑着说:“那时候实在太累了,车子放在一边的栏杆旁,一闭眼就睡着了。”

在雨中睡了20多分钟,何易昉醒了之后又继续骑。如是反复几次,后来有一次在梁弄的路边睡了80多分钟。骑完第二圈他用了16个小时,此时已是第二天上午。说起骑行中的有趣经历,他说,“经过一些古村时,有热心的老大爷老大妈在旁边劝说,下雨天,年轻人不要骑了……”但他只是付之一笑,继续埋头赶路。

说起这段难忘的骑行经历,何易昉说,骑自行车、游泳、慢跑等有氧运动对人的健康是非常好的,正是有了十多年的深厚积累,他才能完成这么艰苦的骑行挑战。他说:“希望我的经历能为宁波的自行车友们树立一个可供超越的标杆。”(通讯员 林海)