倒立唱歌 挂人字旗

杭州64岁大叔两手绝活走天下

本报记者 洪 漩

七彩人生

“以前我身体比较差，毛病比较多。锻炼后，头不疼腰不酸，吃嘛嘛香，身体杠杠的。”64岁的费炳荣告诉记者，年过半百后的美好生活，很大程度上都得益于他养成的良好运动习惯。令人叹为观止的是，他还凭借倒立唱歌和人字旗这两样绝活，让许多年轻人自愧不如。

受“眩晕症”困扰多年 靠一招跑步不治而愈

费炳荣告诉记者，自己小时候并不爱运动。年过半百，亚健康、眩晕症都“登门拜访”。

“眩晕症困扰我很多年，一年中总有几个月吃不好睡不好，遍访名医，尝试了许多治疗方法，但仍会不时复发，日子真的很难过。”费炳荣无奈之下，决定锻炼身体改善体质，由此迈出了健身的第一步。

初次锻炼，费炳荣选择了跑步，从采荷向江边跑，没想到起步就给他来了个下马威。“才100米，我就喘不上气来，心跳加速，两眼发黑，缓了好一会儿。”但费炳荣并没有因此停下脚步，而是循序渐进，一点点拉长距离。跑了一段时间，他惊讶地发现，眩晕症似乎没再造访了。“一开始我不确定是不是跑步之故，就继续坚持跑了四五年，眩晕症都没有复发。

明显的身体变化令费炳荣跑得更加起劲了，甚至开始上十里琅珰和北高峰跑山，在跑山过程中，他还结识了不少热爱跑山的小年轻。“和他们交流我才知道居然还有跑山比赛，因为好奇，我就跟着他们一道去参赛，很多小年轻都跑不过我。”费炳荣的口气中满是自豪，“若非现如今膝盖有点吃不消，我还要去跑的！”

随身带着自制钩子 走到哪“飘”到哪

跑步跑久了，费炳荣觉得单纯跑步有点单调，便尝试在其他方面找乐子。“我有时会在学校的场地锻炼，看到有人练靠墙倒立，就想着也去试试。”

在费炳荣回家上网自学时，偶然看到的人字旗表演，一下子吸引了他的目光。“这是怎么办到的？人居然可以横着飘起来。”他忍不住暗自琢磨，一边搜索一边跑到健身房找了根趁手的杆子练习。“还好我平时都有在锻炼单双杠，臂力、核心力量、背部力量都不错，三个多月后，我便能克服地心引力，尝试做起来！”

为了更好地借力练习人字旗，他还专门定制了挂钩，套在健身房的器械上，每次都引得教练学员上前观摩，“别看健身房教练都有八块腹肌，能轻而易举把两三百斤的器械提起来。可人字旗，他们就不一定做得来。”

如今，他将挂钩随身携带，有时候遇到户外方便操作的地方，他便拿出家什玩一玩。“只要有人看到，一般都会翘起大拇指夸我厉害。”他骄傲地说。

背包、自拍杆、音响组成外出三件套 倒立引吭高歌惊艳众人

费炳荣说，相比人字旗，收到鼓掌最多的其实是倒立唱歌。“倒立不难，唱歌容易，但是组合在一起，那就非比寻常了。”他告诉记者，单纯倒立太枯燥，他坚持不了太久，但和唱歌相结合，他就觉得倒立一首歌的时间还挺轻松。

“愉悦心情的同时又能锻炼身体。”他乐呵呵地说，每次他拖着音响在城市阳台表演，都有市民上前讨教，但至今还没遇到挑战成功的。

最令费炳荣感觉神奇的是，锻炼后不但精神好了，记忆力也提升了不少。“小时候背诵古诗都费劲，现在记歌词却很顺畅，不用看歌词我都能唱两百多首歌了！”据他自己猜测，这可能和锻炼倒立有关，大脑倒立供氧充足，所以记忆力，反应力都得到了改善。

如今，费炳荣出门在外旅行，背包、自拍杆、音响这三件套成了标配。“我喜欢出去玩，希望能用自己的特长为旅行团的朋友们带去欢乐。”

云和有个“长者坊” 健身、舞蹈项目多

“第一节上肢运动，齐步走，直臂绕环、伸展下摆、双拉臂……”4月14日上午9时，云和县元和街道云坛村“长者益智幸福坊”的前坪热闹起来，十几位老人踏着广场舞音乐的节奏，跳起了佳木斯快乐舞步健身操，动作标准而熟练。

“长者益智幸福坊”（以下简称“幸福坊”）成了云和山区留守老人生活休闲的乐园，深受留守老人们欢迎。自“小县大城”战略实施以来，云和乡镇人口逐渐向县城转移，全县2.5万名老年人中，留守在山区的有3300多人。“幸福坊”是云和为关心关爱山区留守老人想出的“新法子”，主要设在乡镇（街道）居家养老服务中心内，老人们不仅有了一个聊天下棋、健身跳舞的休闲娱乐场所，还有了通过来料加工创收的机会。

一扯一撕一贴一提一捏……云坛村“幸福坊”内，戴着老花眼镜的老人们围坐在长桌边，乐呵呵地忙活着。他们娴熟地撕开纸质胶带，整齐地贴在一个个奶瓶状木制玩具的表面。“可别小看这个项目，它不仅能让老人手脚活动起来，也能激发老人的大脑思维。”云和县元和街道居家养老服务中心负责人何爱丽说，“幸福坊”刚建成一个多月，已经有许多老人来参加活动，丰富生活的同时，也锻炼了身体，很受老人们的欢迎。

截至目前，云和全县累计建成乡镇（街道）居家养老服务中心9家、居家养老服务照料中心108家，在紧水滩镇、元和街道建成“幸福坊”2家，有效覆盖山区留守老人555人，切实提升了老人的生活质量。

（通讯员 邬 敏 程鹏鹏 蓝华燕）

春日踏青

日前，在嘉兴新塍镇夏仁浜一农家小院，来美丽乡村踏青游玩的老年朋友们翩翩起舞，尽情享受春日的大好时光。

通讯员 冯玉坤

短消息

@开化

日前，“霞洲艺术村杯”2021年浙江省老年人木球交流活动，在开化县音坑乡下淤村木球场举行，来自全省各地22支代表队近300名运动员参加了本次交流比赛。 （通讯员 张顺全）

@金华

日前，金华开发区第四届老年人体育会兜球交流活动在三江街道阳光社区广场举行，来自开发区8个乡镇街道40多名员参加了此次活动。当日赛场热闹非常，许多选手舒展筋骨，在排列整齐的兜球比赛器材前大显身手。

（通讯员 贡小兵 胡玉娉）