

倒立唱《青藏高原》，杭州68岁“健美爷爷”火出圈

本报记者 高玲玲



七彩人生

近日，在2024年杭州市第十八届健身健美锦标赛中，一位头发花白的选手引发关注，这位“健美爷爷”叫费炳荣，今年68岁。

费炳荣参加的是60公斤组别，对于比赛成绩，他并不在意，“能和小年轻们赛肌肉，已经很开心了。”最终，费炳荣拿到了所在组别的第六名。赛后，年轻人纷纷拉着他合影，有人和他讨论健身心得，更有人感叹如此高龄还能有如此的好身材。

实际上，费炳荣刚退休的时候身体欠佳，“腰痛、耳鸣，尤其是经常眩晕，严重的时候转个身头都晕得不行。”费炳荣说，医生告诉他，这些很难根治，让身体变好才是关键。从那个时候开始，他下定决心锻炼身体，增强

体质。从简单的走路、跑步开始，经过一段时间的坚持后，头晕耳鸣的症状竟真的缓解了。尝到甜头的他自此将运动作为了生活习惯。

随着身体逐渐强健，费炳荣开始练起引体向上、人字旗、倒立、横劈叉、侧劈叉等难度系数较高的健身动作。为了科学锻炼身体，费炳荣上网搜视频、看教程，琢磨适合自己的锻炼方法，“年纪大了，练习任何一个动作进度都很缓慢，我会慢慢感受身体的变化，只要感觉越来越好，我就继续练。”在日复一日的锻炼中，费炳荣的肌肉线条越来越明显，这也为他之后参加健美比赛打下了基础。

“我是在一次全民健身活动中被一位健美教练发现的。”费炳荣笑谈自己的“出道”经历。2022年桐庐第五届健身健美锦标赛是费炳荣第一次参赛，之后又陆续参加了几项大型赛事，都取得了不错的成绩。“年纪大了，成绩不重要，参与最重要。”

与其他年轻选手赛前准备不同，赛前，费炳荣不会为了塑造肌肉线条刻意调整饮食，也不会增加训练量。他说，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。像他这样的老年人，蛋白质过度摄入会加重肾脏负担，甚至诱发一些疾病，这违背了他健身的初衷。

另外，对于器械训练，费炳荣也不会过分苛求，“我像日常一样练习引体向上、俯卧撑，器械只用哑铃。”大型健身器械肌肉塑形成效更快，但对老年人来说，会对骨骼肌肉产生较大压力，不利于身体健康。在本届健美大赛上，费炳荣还表演了倒立唱歌的“绝活”。这也是他这几年最得意的“训练成果”。“刚开始只能唱一些简单的歌曲，现在唱《青藏高原》也没啥问题了。”费炳荣表示，退休后的生活每天都安排得满满的，时间表是按照小时在排的。“就我自己而言，运动让我的身体一天天变好，脸上的皱纹都淡了很多。”



活动室

乐清银龄族乐享投壶 “小李飞刀”亦来了

本报讯 近日，乐清柳市镇黄华关村锣鼓喧天热闹非凡，“活力银发 精彩投壶”温州市活力老人投壶巡回赛（柳市站）在这里火热开赛，共有来自温州各县市区的29支队伍共150名老年选手参赛。

射箭投壶是古老传统的体育竞技活动，具有较强的娱乐性和趣味性，运动量不大，非常适合老年人参与。参加本次投壶比赛的选手们中有不少新手。现场，一名67岁的“小李飞刀”吸引了所有人的目光，他就是来自乐清石帆街道老年协会代表队的施国华，他表示，自己曾经练过飞刀，一接触投壶就感觉得心应手，才练了短短一周，就出了五箭全中的好成绩，兴奋极了。而作为本次赛事首站的柳市队也以东道主的身份，特意派出四支强队，队伍相关负责人介绍，队伍中有不少投壶高手，平时都是练飞镖的。

据了解，像这样别开生面的趣味投壶赛事在温州还是首次，不少老年人表示，通过这样的活动，不仅感受到传统文化的魅力，还进一步增强了身体的协调性。温州市民政局老龄工作处处长吴林烽表示，接下来，还有四场投壶赛事将在温州各地举办，投壶赛事的各项细则也将进一步完善，希望能让更多老年人参与进来，享受这项运动的魅力及乐趣。

（通讯员 沈 颐）



@杭州建德

本报讯 近日，建德市举办中老年围棋交流活动举行，在91场次的比赛中选手们沉浸在黑白世界的画卷中，享受着对弈带来的乐趣。

（通讯员 陈启浩）

@宁波奉化

本报讯 日前，宁波市奉化区第二届运动会（老年部）暨宁波市奉化区第二届老年人运动会垒球比赛圆满收官。来自奉化区各镇（街道）的9支代表队50余名运动员齐聚一起，交流球技。

（通讯员 周 力）



掷同道合

近日，嘉兴市第六届老年人运动会地掷球交流（竞赛）活动在嘉兴职业技术学院地掷球馆举行，由各县（市、区）老年体协、市直属分会（俱乐部）组队的9个代表队80余位地掷球爱好者参加。

通讯员 朱惠英

健身龙、抖空竹、放盘鹰……

余姚有群热爱传统体育的“70”后

本报记者 张 莺

88岁的韩荷英双手各舞动着一条健身龙，72岁的叶惠淼手中的空竹上下飞舞……在余姚市舜辰老年寓住着这么一群热爱传统体育项目的“70后”，他们每天都会聚在一起，抱团锻炼。

“我打门球有30多年了，还去上海、中国香港等地打过比赛。”韩荷英说，在这群健身伙伴中，自己年龄最长，除了门球，平时她也会跟伙伴们一起做经络操、健步走等，而最近则迷上了健身龙。

和传统舞龙不同，健身龙对老人们来说更轻便，只要掌握了划8字的动作要领，任何人都能很快上手。据了解，这个项目是公寓里一对来自银川的夫妇带来的，虽然大家才接触了1个多月，但迅速成为健身“新宠”，目前已有各种不同长度的龙5条，便于不同水平的人开展练习。

今年72岁的叶惠淼是这支“70后”健身队中年纪最小的，舞龙时会在龙头上挂上一个空竹，空竹随着龙身飞舞，“呼呼”声响，让整条龙显得格外灵动。

相较于接触尚短的舞龙，空竹可是叶惠淼的拿手好戏。7年前，叶惠淼

看到有人在抖空竹，花样繁多，变化万千，顿时来了兴趣。“空竹能提高大脑的反应能力，锻炼四肢及肩背腰等身体各部位的协调能力，可以防治颈椎病，也能活络腰椎和四肢，是健身强体的一个好项目。”叶惠淼坦言，自己学习抖空竹是下了一番功夫的，“当时我从网上下载抖空竹的视频，一遍遍播放，一招一式跟着学，反复练，掌握要领后，变花样也就不那么难了。”他自豪地介绍，现在他已经学会了几十种技法，把空竹抖出了“花”来。“就连体重都越来越标准了。”叶惠淼笑道。

在叶惠淼老年公寓住处门口，除了架子上摆满了不同大小的空竹，墙上挂满了自制的各类大小不同的盘鹰也吸引了记者的注意。盘鹰是一种可以盘旋飞行的风筝，也是传统风筝中真正的像形风筝，可以在无风甚至在室内进行放飞。与其他传统风筝不同，放飞盘鹰特别锻炼放飞者手眼的配合，是一种健身和娱乐的好工具。

叶惠淼放盘鹰也有七八年时间了。“前些年市里组织的一次风筝大会

上，出自一名教师之手的盘鹰风筝，激起了我对盘鹰的兴趣。”在那之后，叶惠淼通过网上定制的方式购买了盘鹰风筝进行放飞。不过，盘鹰风筝价格偏高且极易破损，一旦操作不当就会摔破损坏。一开始，叶惠淼将损坏的盘鹰风筝进行修补后重新使用，渐渐地，他开始自己动手制作。劈竹篾青、拗架子、糊宣纸……几年下来，叶惠淼制作的盘鹰风筝已达上百件。“现在，我几乎每天早上都要抖空竹、放盘鹰两个小时，风雨无阻。午睡后就劈劈竹篾青、糊糊风筝，每天的时间都排得满满当当的。”

独乐乐不如众乐乐，叶惠淼还和伙伴们把空竹带进了校园。“目前，在实验小学和舜北小学都有开展空竹进校园活动，我们每周去教一次。”叶惠淼说，小学生学会抖空竹，运动的同时，还能提高注意力，反过来会促进学习。“实验小学还开设了空竹班，每个一年级的学生都有一个空竹。”叶惠淼坦言，希望通过进小学讲课等方式传授抖空竹技艺，让这些传统体育项目后继有人，能够久久传承。