

健康新视野

孔祥义：爬山“跑马”做早操 耄耋老翁不言老

□本报记者 王辉文/图

5月14日下午，在市区青年公园的双杠上，八旬老人孔祥义上下翻飞，做了几个自创的高难度动作，引得围观者齐声喝彩。

孔祥义耳聪目明、身材匀称、健步如飞，家住市区东安路中段96号院。无论晴空万里还是刮风下雨，他每天都按摩、跑步、爬山、拉伸等，有条不紊地按照自己的一套健身流程坚持锻炼。他的身体长期保持良好状态，最近几年连一次感冒都没得过。79岁时，他报名参加郑开马拉松，用时5小时5分29秒跑完全程。

孔祥义的自述

我追求“五快”生活标准，即“吃饭快、走路快、说话快、睡觉快、排泄快”。退休以来，我每天早上6点左右起床，然后空腹进行三个小时的锻炼，主要包括按摩、跑步、快走、爬山及身体拉伸等。

我的按摩从头部展开，自上而下，依次梳头、揉头皮、按摩百会穴、提拉耳朵。耳朵上面有很多穴位，对应不同的人体器官，提拉耳朵相当于全身按摩。耳部按摩后，我就干洗面部、按摩颈椎，促进血液循环。然后展开手掌，对着腹部左右旋转按摩，润肠通便，达到“排泄快”的目的。涌泉穴在脚底，号称人体的第二心脏。我经常用脚尖顶着另一只脚的涌泉穴，双脚交替按摩。



整个按摩过程约半小时，随后，我走出家门沿湛河堤或新华路向北快走、慢跑十几公里。最后，找到一个有单双杠的健身场所进行身体拉伸。

疫情期间自创保健操

新冠肺炎疫情来袭后，我和大多数人一样宅在家中。为增强自身免疫力，每天早起后，除了像往常一样坚持自我按摩，我还要做40至50个仰卧起坐和30个俯卧撑。

此外，我结合他人经验和自身特点，自行摸索编排了一套保健操，效果不错。这些动作概括起来为“拉弓、拉筋、提肛、手抓”：在地板上站直，双手做拉弓状，交替进行；接着做颈、肩、腰部旋转等全身运动，舒活筋骨，在阳台上踢腿和拉伸；提肛，以达到通便的目的；空手握拳再伸展，改善微循环。

看电视时间长了，我就起身在客厅里眨眼睛、揉鼻子，做上30分钟的健脑十指操。这是我在电视上学来的，可以缓解视觉疲劳，健脑提神。我认为，所有的健身方式都要根据自己的身体状况量力而行，循序渐进，不可急于求成，否则会适得其反，甚至伤及自身。

79岁参加马拉松

三年前，我加入市区一家体育用品店组织的民间跑友会，每周三、周六与数十名跑友在市体育村集合，沿湛河堤向东跑到市区昆阳大道，或向西跑到市区稻香路，然后返回体育村，往返一次十几公里。跑友中青年人人居多，途中你追我赶，有说有笑，我的朋友圈逐渐扩大，心情越



八旬老人孔祥义在双杠上做运动

来越舒畅。后来，我还多次参加该跑友会组织的环白龟湖跑步挑战赛，几乎都是一口气跑完13公里的全程，因此获得“老当益壮”的美誉。

为了进一步挑战自我，2018年春天，我报名参加舞钢市举办的半程马拉松。赛前，我以为半程马拉松路程约21公里，结果跑完21公里后，工作人员告诉我，路程是24公里。我跑完24公里后，又有人说是26公里多。即便如此，我还是咬牙坚持跑

了下来。一年后，我又报名参加了郑开马拉松，用时5小时5分29秒跑完全程。

我结合自身情况，按照上述健身方法坚持锻炼。刚退休时，我身体偏胖，且血脂较高，现在体检指标一切正常。我的身体长期保持良好状态，近几年更是连一次感冒都没得过。

常年坚持锻炼身体，我的行为渐渐影响到身边人，女儿等人纷纷加入健身行列，并且取得了良好的效果。

丁世光：胖子逆袭变型男 收获事业与笑颜

□本报记者 范丽萍文/图

很难想象，眼前这位身材健硕、动作标准的“80后”健身教练，曾是个100多公斤的胖子。“我属于易胖体质，从小到大都很胖，当嘴巴被满足时，不断飙升的体重也给了我强有力的打击，心里总有些自卑。”昨天，在丁教练家里，说起往昔的“肥胖”岁月，他感慨良多。

丁教练全名丁世光，今年37岁。2012年，因为一场胃病，他决心减肥，不仅减掉25公斤，还逆袭为一名出色的健

身教练。目前，他已教授过数百名有增肌、减脂、塑形等不同需求的学员。去年，通过不懈努力，他考取了中国健美协会国家一级裁判员证书，并多次在全国健美健身赛事中担任打分裁判。

丁世光的自述

以前，我总想着自己年轻，作息饮食很不规律，2012年夏天一场突发疾病，改变了我的想法。那时，因为工作经常应

酬，虽然我不喝酒，但冰镇口乐、碳酸饮料有时能喝十几瓶，把胃喝出了毛病，最后被送进急诊室。“再喝下去，就是胃穿孔，简直不要命。”医生的话把我吓坏了，我积极配合治疗，每天只能吃流食，水果、蔬菜都得打得稀烂。两三个月后病才好，虽然嘴上受苦了，但体重减了10公斤。当时我又惊又喜，像我这种喝口水都能长胖的人，从小到大都没出现过体重下降的情况。由此，我下定决心开始减肥，也深刻认识到健康对生命的意义。

健身收获新事业

刚开始，我没给自己设定太大的目标，能一点点瘦下来就行。除了在饮食上有所节制，我还花1500元买了一辆山地车，抽空就到白鹭洲国家城市湿地公园骑行，结识了不少健身爱好者。

管住嘴，迈开腿。这六个字，我最初的理解并不到位，因为不懂得正确的健身方法走了不少弯路。经过8个月的骑行锻炼和节食，我的体重从100多公斤下降到75公斤，但这之后就很难再下降了，而且稍一放松就反弹。直到走进健身房接触健身，通过专业的训练以及“运动+饮食”双管齐下的方法，我的减肥效率才大大提高。

这几年，我的变化很大，身体素质和精神面貌都有了质的提升。我也爱上了健身这个行业，主动学习相关知识并考取相应的资格证书，2017年正式跨入健身教练行列。人体构造复杂，每个人的体质不同，适用的健身方式也不同，我希望通过亲身经历和专业知识，帮助更多人完成减脂、塑形等目标。

运动传递快乐

运动是快乐的，与一群志同道合的人在一起运动，快乐还能叠加。

我印象最深的是2019年4月参加的一场东三省健美锦标赛，师父王震陪我备赛5个月，最后冲刺阶段，师父为了让我能有更好的状态，特意邀我到他家，把他父亲的房间腾出来给我住，还亲自给我做了一周的冲刺饮食。师父的父亲只能睡沙发，这让我特别过意不去，而师父却说：“一家人不说两家话，你把这儿当作自己家就行了。”这件事让我深刻感受到，运动可以拉近你我距离，促进交流，分享快乐，这无关地域和年龄。

疫情期间，健身房不开门，我就宅在家里做运动。按照早已形成的作息规律，早上5点半起床，先做半个小时晨练，然后等9岁的女儿上网课时再做一个小时器械运动，胸、肩、背、腿、手臂，每天轮换一个部位。其间，有不少学员在家憋得不行，我就通过微信、电话的方式跟他们沟通，并进行“1对1”或“1对多”的视频指导，制订一些饮食训练计划、健身小知识等发到微信群里。

健身是一项长期运动，不能怕苦怕累，要根据自身情况选择方式方法。我觉得，锻炼时间并不是越长越好，而是要循序渐进，量力而为，每天抽出一小时进行徒手或器械训练即可。



丁世光在家中进行的健身马凳哑铃划船运动