

硬核爷爷爱健身！ 86岁的“运动民星”是怎样“练”成的？



前不久的上海市第三届市民运动会颁奖典礼上，86岁的陈老师先生在台上用健腹轮展示自己的健身功力，让不少在场的小年轻自叹弗如。其实，在30多年坚持运动健身的岁月里，他还有不少鲜为人知的经历，而所有关于陈老师的故事，都和他一样“特别”。

特别的初衷

和很多健身达人一样，陈焕昌与健身的缘分，始于一个普通的念头——强身健体。不过相比那些“练着练着自己身体慢慢转好”的桥段，他的初衷有些特别，“我是想让小儿子少生病，身体更结实一些。”

陈焕昌的小儿子因为体质较弱，换季感冒发烧好似家常便饭。为了增强孩子的体质，1985年，已到知天命年纪的陈焕昌，每天一早陪着孩子从南京路跑步到外滩，即便下雨天也不曾停歇过。“我们那个时候一般跟着公交车的线路跑，时间久了行驶在南京路上的（司机师傅）也都认识我们了。”陈焕昌笑着回忆道。

坚持了一段时间后，不仅小儿子的体质有了明显提升，陈焕昌自己也爱上了长跑，“他能够单独晨跑后，我报名参加了静安区的中老年长跑队，算是正式加入了‘组织’。”老先生记得，当时每天早上5时半，长跑队在人民大道的司令台集合，一路跑到西郊公园，他的成绩每次都名列前茅，“当时的终点旁边有个小的洗手间，我们就在那里擦擦身、换个衣服，再坐公交车回来，赶着8时半上班。”渐渐跑出名气的陈焕昌，此后还入选过市级代表队，到南京玄武湖、扬州瘦西湖、杭州西湖参加比赛。

顺带一提，因为坚持长跑练出的体能优势，陈焕昌的小儿子日后成了各级校羽毛球队的主力。“我现在说他小时候体弱多病，估计没有多少人会相信。”老先生骄傲地表示。

特别的要求

尽管非常喜爱长跑，但随着年龄的增长，陈焕昌的身体难免会出现一些反应。“在一次例行体检中，医生说我心脏有房颤，不能再跑步了。”时至今日说起这一话题，老先生脸上依然带着些遗憾。不过远离跑道并不代表远离运动，他开始转而进行器械练习，而多年养成的晨起健身习惯，让他在出差和旅游时，总会提出一个特别的要求——尽量住在体育场边的旅店。

陈焕昌退休前，是医疗器械厂的技师，用他的话说，自己做了一辈子“精工产业”，良好的业务能力让他成了骨干，出差的次数自然不少，“我对旅店的硬件设置没什么要求，就希望能住在靠近体育场的地方，实在不行住在学校附近也可以，只要有健身设施和空间就行。”陈焕昌透露，每到一地，放下行李后，他就去附近的场地或学校，与保安或者门卫大哥打好招呼，“以前还没有开不开放的说法，他们看我来锻炼，也都不会拒绝，我就得偿所愿了。”

即便如今时常在上海与海南间往返，陈焕昌“锻炼为主”的习惯始终没有改变。每次回到位于美琪大戏院附近的家，他总会在第二天清早来到人民公园的健身角活动筋骨；去到气候温暖的海南，老先生更会赤膊上阵，享受大汗淋漓的畅快。

他寄语年轻一辈，“只要有心运动，时间总会有的，如果能坚持下去，一定会看到效果，锻炼最忌讳的，就是懒。”

特别的技能

如今的陈焕昌，除了保持良好的身体状态和有规律的锻炼习惯，还有一个令周围朋友十分羡慕的技能——动手制作健身器材。

凭借几十年工作累积下来的技术，陈焕昌时常能“变废为宝”，将很多生活中不起眼的材料，改造成简单有效的运动器械。在人民公园与他一同锻炼的朋友透露：“老陈隔三差五就能从包里拿出个新玩意，特别神奇。”与记者相约那天，陈老师带来了自制的运动手套和吊环，“这些都是用很常见的材料制作的，也不复杂，不会耗费很多时间，我们老年人锻炼，最重要的是安全。”

特别的期许

热爱运动，性格开朗的陈焕昌，早已成了远近闻名的“红人”，一同锻炼的朋友都说，只要老陈在的地方，永远不会缺少欢笑，而在这位“运动民星”心中，一直有一份期许，那便是让申城有更多公共健身空间。

2019年大调研期间，上海体育局下基层查缺补漏，旨在不断提升人民获得感。当调研组来到人民公园时，刚好遇到早锻炼的陈焕昌，几句交流后，老先生说：“人民公园健身角早在20世纪70年代就有，但风吹日晒后，设施有些陈旧，不仅不太能满足市民的健身需求，还可能带来其他隐患，希望能将这里修缮一下，营造



虽然说得轻描淡写，但这一门特别的“技能”，却着实为陈焕昌带来了不少便利。前些年场地空间和设施条件还不算发达，陈老师一家的健身器材，几乎都是他手工制作的——在晾衣竿两边加上一些用来固定的装置，就可以作为单杠使用；将筒秤秤下面的钩子稍微改良一下，再裹上几圈松紧带，挂在晾衣竿上，就成了吊环……如今，在老先生位于海南的家中，有一个小型的“纯手工”自制健身房，倒立器、单杠手部支撑器等一应俱全。“那个区域已经成了‘景点’，来我家作客的朋友都会过去看一看、试一试。”陈焕昌表示，只要情况允许，他还会不断“扩充”器材，思考更多适合老年人健身的方法。

一个更好的锻炼环境。”随后，陈老师还通过电话等方式，向相关部门反映情况，他的努力得到了积极的回应，升级后的人民公园健身角，今年6月亮相。

“在国外有很多公共体育空间，那里的设施很标准也很齐全。”曾在海外生活工作的陈焕昌表示，希望上海在未来有更多的健身空间。“近几年我们在这方面取得了很多进步，希望这个势头能保持下去。”人民城市人民建，人民城市为人民，陈焕昌相信，伴随着全民健身战略的不断深入和健身设施的普及，上海这座活力之城，一定能焕发出属于运动的新活力。

（新民晚报）

在公共浴池泡澡时身亡谁担责

近日，湖北省南漳县人民法院审结一起违反安全保障义务责任纠纷案件，判决南漳某浴池承担5%的责任，赔偿三原告因家属死亡造成的损失共34246.28元，因该浴池已支付三原告12000元，故还应当赔偿三原告损失22246.28元。

2020年1月，陈某在南漳某浴池买票消费时突发意识丧失，跌倒浴池台阶边。该浴池工作人员立即告知经营者方某，二人将陈某扶起平放在池边地上，并拨打急救和报警电话。“120”接诊时，陈某无呼吸心跳，后经抢救，仍无呼吸心跳，宣告临床死亡。同月，经公安机关调解，浴池经营者支付死者家属12000元。之后，死者家属认为南漳某浴池所提供的服务未尽到确保人身及财产安全的保障义务，向法院提起诉讼。

法院审理后认为，公共浴室服务

场所在经营过程中，应尽到告知和提醒的义务，在法定和约定的义务范围内保障消费者的人身和财产安全，如果提供的服务存在明显缺陷，因此产生的损害后果将由管理者承担赔偿责任。

消费者在接受服务中，亦应当遵守规范，注意经营者的提示，防止意外发生。该案中，陈某系成年人，具有完全民事行为能力，应当对其身体健康状况是否适宜泡澡有准确判断，其明知身患高血压、冠心病等疾病，不适宜泡澡而为之，其自身存在主要过错，应当承担主要责任。浴池经营者方某提供的证据不能证明其在陈某泡澡时，对陈某进行提示、解释，亦未提交出先行采取有效救治措施的证据，对陈某的死亡后果存在一定过错，应当承担相应责任。故作出如上判决。

（生命时报）

谈骨论筋系列问答

颈椎病怪筋不怪骨 分层治筋解难题

特邀：无锡易可中医医院谭氏筋伤中心主任、高频电火花发明人程传国教授嫡传弟子、国家非遗《古本易筋经十二势导引法》无锡地区传承人王杰和大家说一说“筋与骨”的那些事。

惠山区邱女士：我有颈椎病，会定期做推拿，但推拿过后没两天又开始痛了，到底是怎么回事？

王杰：传统推拿可以活血化瘀、疏通经络，但对于深筋和筋骨平衡的恢复却有局限性，这是颈肩腰痛以反复的根源。

谭氏筋伤中心强调“分层治筋”，“浅筋”通过秘方熏蒸、敷贴等；对“深筋”运用高频电火花，让

药物直达深部神经根，达到“药透病所，靶向治疗”。临床治愈后通过练习“易筋经”防复发。

治筋达人教你炼“筋”

易筋经十二势导引法“预备势”、“收势”，有利于颈部肌肉前屈后伸、旋转，防止颈椎病的复发。学习可微信搜索“术前最后一站”视频号。

