2021.3.16 星期二
责编 金钟 | 版式 小宗 | 校对 小缪
江南晚报

简单而耐用的器材 年迈却健硕的会员 质朴又真实的愿望

老哥儿们的车棚健身房

“嘿，来了，练会儿啊。”“来了来了，这不刚把孙子送课外班去。”

老旧居民楼下，简陋车棚内，有个粗糙工业风的健身房，爷爷辈的“老铁们”，互相打着招呼。

这家“二七健身俱乐部”，坐落于二七厂建设三里小区，每天这里都聚集着热爱撸铁的老年会员。他们中绝大多数都是这个百年老厂的退休职工，六十出头是主流，年过古稀不鲜见，最年长的八十有三。

“工业风”健身房

北京西郊，从杜家坎出来别走高速，绕过一个环岛，就到了二七厂路。顺着西山坡一路往上走，建设三里12号和13号楼之间的车棚，没有门牌、没有广告、没有任何标志物，如果不是徐伟从里面打开门，外人根本没法知道这有个健身房。

一进门，映入眼帘的是块牌匾——二七健身俱乐部。侧身往右拐个弯，眼前开阔了许多，是健身房的主要操练区域。这里跟其他健身房有很大不同，没有空调暖气，室温跟室外差不多；没有劲爆音响，只有一台老式收音机；没有蛋白粉等补剂，只有暖壶茶缸。当然了，这里更没有喋喋不休卖课的教练，只有相识几十年的老交情。

“干完家务、接送完孩子、闲着没事干，我们都喜欢过来练练。不为别的，就为了健康的体魄、愉悦的心情。”63岁的徐伟曾是二七厂钳工，现任车棚健身房管理员，被老铁们尊称为馆主。

健身房里的杠铃、哑铃、支架等，绝大多数是用工厂废料自制的。“这架子快四十岁了，那杠铃三十好几。我们这儿的会员，基本上什么工种都有，这些器材是当初自己动手做的。”徐伟一边热身，一边介绍着健身房里的各式器材和设备。手套，是从劳保用品店购买的棉布手套；衣柜，是超市淘汰的；按摩椅，是会员家里闲置的；挂着的灯笼，是卖酒的会员送来的；墙上的装饰画，是工厂车间废弃的；一面鲜红的旗帜，上面绣着“发展体育运动、增强人民体质”，多次在二七厂职工运动会上亮相，如今流传到这个健身房。唯一花了钱的是一台综合训练器，预支会员费买的，花了大几千，用了七八年。

“会员费一年300元，主要用来支付租车棚的钱。”徐伟说，按照现在时髦的说法，健身房是众筹的，风格则是浓浓的工业风，“我们这里都是认识三四十年的老同事，我就是个管理员，不赚钱。”

虽简陋却专业

“嘿，你是馆主，还是挺关键的。”说话的叫张跃，徐伟的同学、同事，当年的锻工。同样63岁的他，虽然因为做过手术运动量不大，但还是坚持天天来活动活动，“人老了更不能闲着，我们大概是刚进厂就在一起健身了。”

张跃和徐伟进厂还是上世纪七八十年代的事情。二十多岁的小伙正是精力旺盛的时候，厂里组织的摔跤队、足球队，徐伟都参加了。“我代表二七厂拿过全国铁路系统的摔跤第五名。足球我是守门的，也在北京市拿过冠军。”

二七厂有一个标准的田径场，当年二七技校的体育老师张威，带着厂里的小伙子们健身，那便是如今“二七健身俱乐部”的前身。

“你看这个大刀，还有那块健身房守则，都是张老师留给我们的‘遗产’。”当初跟着练的徐伟，在张威故去后，接过了健身房的钥匙。

在这个灯光略显昏暗、器材有些简陋的健身房，老哥几个延续着几十年的交情和健身习惯。徐伟是馆主，也扮演着兼职教练的工作，“就是起个保护作用，安全第一。”徐伟很谦虚，尽管宽厚的上肢肌肉“暴露”了他的实力。2019年，他还在北京市级健美比赛“元老组”拿了奖。

在他的影响下，会员的健身计划都是有规律的。哪天练肩背、哪天练胸、哪天练胳膊，都按照计划来。有些会员心脏搭过桥、有些会员患脑血栓、有些腿脚不灵便，大家各有各的训练计划，有针对性地锻炼。

项目不一样、强度也不一样。在这个依山靠土而建的车棚健身房，几乎每一个器械面前，都有一个满头银发的撸铁爱好者。你做十组，我做十五组。组间的休息时间，到牌匾下的长条桌，沏壶茶，喝两口，再点评一下各自的动作，一切看起来都井然有序。

健身房现在一共四十多个会员，全年无休，每天都开门。“大年三十晚上五点钟，我们这儿还有人。”徐伟说，健身房的钥匙几个老会员手里各有一把，万一他临时不在，总能找到人开门。

大家坚持锻炼，还各显其能。70岁的高长友，是原二七厂医院骨科大夫，现在还在厂附近一家养老机构任职。闲暇时，高长友脱下白大褂，来健身房，既锻炼身体，又充当驻场医学顾问。

“您这个动作，按理说啊，老年人应该少做。”看见一个会员在玩倒立，高长友特意进行了讲解，老年人常患有动脉硬化、高血压，练习倒立容易使已经变脆变硬的血管破裂，引发脑中风。

但是，高长友也说，循序渐进地科学健身，确实益处多多，“你看我，两年前，尿酸、胆固醇、甘油三酯、血糖都有点儿高。这两年锻炼下来，各项指标都降低了。”

不确定的未来

夜色渐渐降临，健身房里的会员也越来越多。“这不，照顾完小孙子，有工夫过来了。”大家三三两两打着招呼，抓紧时间开练。也有的擦了把身子，准备回家，“哥几个明儿见吧，我回去做饭了。”

健身房有一个小卫生间，电热水器刚装没多久，可以提供淋浴服务。但是前一阵的低温，把水管冻裂了，现在的水管是临时接上的。像这样的硬件问题，几乎一直伴随着这个车棚健身房。

车棚和旁边的居民楼一样，已经年近“三十岁”，顶棚四处都是窟窿，既漏雨又漏风。一到夏天雨季，大雨倾盆，棚里就成了水帘洞。“老哥儿几个拿着大盆、小桶，四处接水。就这样也没耽误锻炼。”徐伟说，大家早就把健身房当成自己年久失修又不愿割舍的老宅。

说起来，健身房搬到现在的位置，其实只有两年多时间。最早健身房在二七厂体育场，后来搬到二七厂招待所，接着又搬到建设三里16号楼车棚。那个车棚因绿化改造拆除，健身房搬回了体育场，只能栖身于地下室。直到两年多前，搬到现在的车棚。

有时候，会员之间会聊聊车棚健身房的未来，但这不是一个受欢迎的话题。“厂子里人最多的时候，一万多人，弄一个健身房易如反掌。现在厂子早就变了样，我们也都老了。这个健身房不知道能坚持多久。”角落里的器械上，一个会员又挑起了话头。“我听说咱们镇要建设体育休闲广场，您要不去镇上问问去？”

“好，我试试去。”徐伟点着头，眉头却紧蹙着。该试的路子，该找的人，他这些年几乎都找遍了。二七厂改制，一切都变得很快，让他这个一辈子待在厂子里的人，找不着头绪。

“杠铃落地的时候，小点儿声啊。”“嘿，烟，赶紧掐了。”徐伟不断提醒大家遵守规定，他希望这个车棚健身房尽最大限度地不扰民，尽可能长久地存在下去，“以后是什么样谁也不知道，我只是希望咱们这些人还能继续撸铁、瞎贫、开心快乐下去。”

（北晚）

【群体抗帕】

FIX立体定向干预治疗体系
控制帕金森抖僵有妙法

特邀：魏江磊，3位上海名医开的无锡易可中医医院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任，倡导的“帕金森病FIX立体定向干预治疗体系”为市中医药管理局2020年度科技项目。

张老伯：68岁，患帕金森病10年，有面具脸，动作缓慢，肌肉僵直，有时坐在椅子上站不起来，该怎么治疗？

魏江磊：帕金森病西药“蜜月期”后，病人会出现“开关现象”“慌张步态”。此时再采用单一药物治疗效果差，应该结合病人情况中西并举，内外兼治。

采用FIX立体定向干预疗法，中药内服调和营卫方和药膳食疗包，每周四和帕友一起参加俱乐部活动，群体锻炼的同时，针对他的情况，由医生带领针对性练习行走导引、虎戏导引和站立振脚导引，可以让肌肉变软，平衡能力加强。**（江南）**