

# 走，健身去……

□任永信

六十岁，刚起步。  
仿佛还没做好心理准备，年纪就悄然找上门来。年末过半，就因一点不人为道的小症，在床上躺了一个多月。进食顺畅，排泄却有些小恙，虽属微创，实令不爽。术后才体会到，那句“到了一定年龄，要以慢性病为友，不以为之敌”的话，确有几分道理。朋友文军大哥说，和我们一起健身吧。不容分说，走！

到健身房一看，哇塞，全然一个崭新而又陌生的天地。健身房占了一栋大楼的小半层，几百台套器械，千型万状，静待亲启。

我初到，朋友介绍了几位资深健身达人和几种器械，接下来，就是新鲜感十足地自行摸索了。但随着时间的深入，越来越发觉，这可不是一看就会、一学就通的。个中学问可大了，并且全部是缜密科学与正确方式方法的完美结合。

郑老师，虽六十有加，但神采奕奕，笑容可掬，肌肉条块分明，行走步履轻盈。四面看其身材，能让一般小伙叹为观止。他说，健身就是把肌肉损坏再修复的过程。通过训练，破坏肌肉纤维，达到微损伤，再配合摄入足够蛋白质，运动合成修复。

我当时听了，很感新鲜。想他们暴露的肌肉线条，都是这样重新排列组合的啊。

刘畅，一位阳光灿烂，魅力四射的男孩，刚柔相济，信念笃定。他多年前就师承国家队著名教练，悉心汲取新知识，探求新理念，积累了丰富的健身、实战经验。他对前来咨询者总是热情指导，身边也总有一帮人乐于请教。

遇见是缘分，相处是荣幸。朋友说，我来得正好，他前两年来时，花了不少钱，都没有找到真正满意的感觉。

健身房的器械种类繁多，常人很难叫出所有名称。不过，器械旁简明标注的人体肌肉训练部位图，让人能大致了解其锻炼目标。如若一般地练几下，门槛很低，人人都能上机操作。假若要向精细发展，练出自己希望的定点收获，那就不是随意动作所能企及的。譬如着力点、发力部位、方向角度、群肌协调、气息契合、募集力量等等，都大有讲究。

开始，我一下子很难全部理解，比如募集力量。后来查阅得知，这指的是神经对肌肉的控制能力。当训练

一个动作时，神经能控制更多肌纤维参与动作发力，练哪块肌肉，哪块肌肉就迅速响应，即“指哪打哪”。对此，光理解还不行，从自身立即做到，就很难了。

慢慢熟悉了部分器械后，练习就要按计划、节奏进行。比如，今天练腿，明天练胸，后天练背……循环往复，练哪个部位就找相应的器械，一个周期下来，大约一周时间。这样，可以让之前训练的部位得到休养生息。肌肉群在充分休息后，得以恢复并变得更强壮。如有不会练的人，来一次，恨不得各样器械都摸摸，那断然是不行的。

来健身的人，不论性别、年龄、身份、职务、个头、胖瘦，来了就是为了出汗。我运动，我努力，我快乐。今天努力了，明天不后悔。“总有一个比你忙的人在锻炼”。以前我曾说过，一个连自己身体都不会管理的人，是极端不负责任的。这话，说得有些绝对，也略显不近人情。人的遗传基因占六七十份额，体态胖瘦、体格强弱，具体的诸如体肤、毛发等等，均受之父母，若要刻意追求某个既定目标，往往需要付出超乎寻常的努力。有时违背了科学规律，努力了，也不一定达到效果。但有一点是毋庸置疑的：健身能愉悦身心，使之开朗坚强，抵抗力强。不努力，什么时候也不会有收获。要弄明白这些道理，最好的方式就是融入这个健身群体，一切便都一目了然。

温馨和谐，快乐向上。面熟的朋友，相逢点头笑；友爱的伙伴，握手问个好。若有三天不见的，便会关切地打听，看是有什么事了，“有事你说话”。你有心得，拿来分享；我有建议，大家品评。笑逐颜开间，更常见的是咬紧牙关的坚持，奋力向上，优质高效完成训练动作。谁的汗出得越多，谁越受敬佩。天天湿透衣服又被体温暖干，人人习以为常。我也多次从大汗淋漓中，找到孩提时代从高粱棵里钻出来，坐在地头透风的惬意感觉。只不过，小时候的汗，两手腕上都沾满了泥土和青草，氤氲着土地青草的芳香；这里没有泥土和青草，汗走平川，毫无遮拦，流得也格外恣肆顺畅。

健身人的穿戴共性很明显：不怕暴露，要的就是炫流线、秀肌肉、亮条块、显细节。男的短衫紧裤，一字背心；女

的长发盘起，紧身衣裤。尤其年轻女子，常将超短裤边缘用上衣下摆遮掩，反而更显腿部修长；有的将上衣在腰间打个结，系个纽，甚至后背全开，圆肩润肘，来去如风，款款盈盈。

我每次锻炼，总想卸掉身上多余的衣物，而且从来不看手机、电视节目之类。我的理解是，所谓全神贯注，只有将意志力集中灌注于目标部位，那里才能受益。也就是“心为君，四体为臣”。

健身团队中，不乏创业成功、事业有成的人士。过百人的健身队伍里，相处融洽、志趣相投的，自然会形成小圈子。像我们年龄稍大的八九人，自然而然聚在一起，建了个微信群，取名“健身情缘”。平时，经验丰富的老友会主动走到身边，纠正动作瑕疵，感受你的肌肉发力状态，叮嘱注意事项，往往能立竿见影。大家的共识是：健身是首要目标，遇见是缘分，友情是基础，进步是关键。

健身房的器械，大致可分为有氧和无氧运动器械两种。有氧运动，是指在运动过程中，人体吸入的氧气量能满足运动需求（衡量标准是心率）。这种锻炼能增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态。无氧运动，则是指肌肉在“缺氧”状态下进行的高速剧烈运动，通常负荷强度高，爆发力强。肌肉恢复期一般为48—72小时，因此在肌肉完全恢复前重复锻炼同一部位是无效的。有氧运动主要消耗脂肪，而无氧运动优先消耗体内糖原；相比有氧运动，无氧运动更能提高身体的新陈代谢率。

一次锻炼中，有氧和无氧运动孰先孰后？我的一点小体会是：冬天气温低，出汗少，可先有氧跑步，再练无氧器械。夏天则宜先无氧练器械，再跑步。试想，夏天若先跑步，浑身湿透，湿漉漉地粘在身上，怎么碰都不舒服。

我在无氧器械上的训练计划是视身体状态灵活调整的：哪个部位尚未恢复，就暂时跳过。而在跑步机上的训练则不同，从不受影响，也从未带来任何不适。

一上跑步机，我立刻被总台播放的背景音乐吸引，总想找个靠近音响或正对扬声器的位置，让步伐严丝合缝地融入音乐节奏。我不敢说自己是全场唯一这样做的人——观察他人步伐起落，便知是否踩在节拍上。可节

奏时快时慢，且多是国外曲目，因此每首新曲开始，都需立刻调整跑步机速度。更多的时候，是要分清缓重音。稍有差错，垫步快换。

跑步机上跑步，需要的是核心带入。要两肩放平，昂首挺胸，全身肌肉放松，身体微微前倾，眼睛注视前方。肩放平，这虽然对我来说，因幼时全用左肩扛东西压变了形，放平有些困难，但看着镜子里腿脚的姿势，和黑色荧屏上映现出尽量平直的上半身造影，我像是一个人在豪华大厅跳着明快的华尔兹舞步，步履轻盈高低起伏；又仿佛随着千万人整齐的纵队，正经过天安门城楼，接受最高领袖的检阅，雄整威武，英姿勃勃。35分钟5公里过后，颗颗汗珠顺着臂膊、脊背流下，两眼上帘、双颊嘴角，乃至耳垂尖上，都有热汗滴滴滑落，逆着灯光，一片明溜溜像是涂了一层油的感觉。

大汗过后，需要做放松缓解运动，正像开始的预热运动一样重要。喝水，也不能渴了再喝，要小口多次，及时补充。冲澡须待消汗后，水尽量热点。

此种健身场地上的运动，是一个十分惬意舒畅的活动，得益于和谐愉悦的环境，得益于各器械与人体的紧密契合，得益于一帮喜爱者共积的气场，得益于目之所及的悠然怡情。各人目标不同，肌肉流失有止，计划增减俱达。不为别的，只为拉伸一下将老的筋骨，更难得的是，从中又找回孩提时代出汗劳作的财富记忆，痛并快乐着。

刘教练的表扬犹在耳边，同志们的鼓励清晰映现，切磨切琢，切练切悟，不断调整，祈有收获。虽然也曾有剧烈运动后第三四天的开痛，也曾找药涂抹，但那是微损后的重新组合，是阵痛过后的肌肉再造，因肌肉有了压力，才有了新的创造力，筋骨被新的肌肉包裹，才有了新的动力与滋生。再加之锻炼能极大地提升精神愉悦，这是无法用看得见的物质激励所能够表达的，如果给健身一个字，描述其感觉，那叫一个“爽！”。

乐此不疲，爱不放弃。持之以恒，身心俱悦。有同学问“整天忙什么？”——

少儿不识光阴蹙，寸金惜取正当时。老牛更知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄。

走，健身去。只要有空，来了就好，来了就有大收获。

长河浪花  
hanghelanghua

## 老屋前，那一束麦子

□宋聚新

那是上年母亲拌麦种时  
遗落进老屋门前台阶上  
砖缝里的几颗麦粒  
清明惊喜发现已染墨绿  
没及膝盖的茎秆都抽穗了  
好在老屋无人  
不然早就践踏于无形  
清风徐来麦子频频点头  
似乎招呼我，回家的游子

老屋尚在，麦子在长  
燕子南归筑巢啄春泥  
寂寂深院  
桃李落红梨花开  
故人魂归何处  
泪眼问花花不语

去年此时  
您还在桃李树下盼儿归  
您还洒扫庭院泡好苦麦茶  
今天我来了，您却走了  
说好的您搓麦仁下杏子等我  
其实您知道病魔在您身体里  
就像定时炸弹随时引爆  
却为了那份希望瞒了下来  
如今您亲手遗落的麦子  
迎接我

麦子如您，亦如我  
落在哪儿就在哪儿生长  
发出顽强的生命力  
结出累累果实奉献社会

## 麦芒上的诗行

□李志联

沃野金黄 风吹麦浪  
回乡的布谷  
如约鸣唱  
沙沙的韵律  
是成熟的诗行

看联合收割机  
吞日吐月 舒展豪放  
梦中惊醒的镰刀、铲竿  
侧耳倾听  
曾经的挚友  
悄然无声

麦收，大地的盛典  
种子默默兑现诺言  
泥土的馈赠  
是生活最动人的诗篇

