

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。年未过半,就因一点不为人道的小症,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,不以之为敌”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,“有事你说吧”。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烘干,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,要的就是炫流程、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,系个扣,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——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,雄姿威武,英姿勃勃。35分钟5公里过后,颗颗汗珠顺着臂膀、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,水尽量热水。

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
桃杏落红梨花开
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

