

“运动民星”与众不同在哪儿？

——86岁的陈焕昌与健身结缘的故事

申动·运动家

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。”赵咏华唱出的这句歌词，是不少人对老年生活的憧憬，但对一些“特别”的人而言，这话只对了一半，“慢慢变老”之后的他们，并不只在家享受天伦之乐，更因为爱上运动健身，过起了与众不同的晚年生活，陈焕昌就是其中的代表。

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，而所有关于陈老的故事，都和他一样特别。



本版图片 记者 李铭坤 摄

特别的技能

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。

在人民公园与他一同锻炼的朋友透露：“老陈隔三差五从包里拿出个新玩意，特别神奇。”与记者相约那天，陈老先生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，最重要是安全。”

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，陈老一家人的健身器材，几乎都是他手工制作——在晾衣杆两边加上一些用来固定的装置，就可以作为单杠使用；将简易秤下面的钩子稍微改良一下，再裹上几圈松紧带，挂在晾衣杆上，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’，来我家做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。

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，上海市体育局下基层查漏补缺，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上世纪70年代就有，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，营造一个更好的锻炼环境。”随后，陈老先生还通过电话等方式，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，于今年6月亮相。“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：“近几年我们取得了很大进步，希望这个势头能保持下去。”人民城市为人民，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。 本报记者 陆玮鑫

医生提醒

老年人的肌肉随年龄增长而日渐萎缩，力量相应下降，加之神经系统功能逐渐下降、心肺能力下降，因此不适宜大运动量项目。

锻炼时以皮肤微汗为宜，选择在上午6时到8时，或下午4时到6时，锻炼时间不宜过长，每次30到40分钟即可。

在室外锻炼的老年人，锻炼前要做好充分准备，使机体大脑皮层的兴奋性提高到适应状态，促进肌肉中毛细血管扩张，增加肌肉的血液供应，提高肌力、弹性和关节的灵活性，防止肌肉和韧带损伤。锻炼后，要做好整理活动，使机体各系统由活动状态逐渐转入安静状态，达到消除疲劳的效果。

闵行区颛桥镇社区医院主任医师 张赛金



扫描二维码
看“运动民星”
展示特别技能

义诊公告

经相关部门批准，上海爱尔眼科医院举办“爱眼护眼科普大讲堂”义诊活动。义诊活动期间，本着“便民惠民”的原则，特开通免视力、眼压检查费，免裂隙灯、眼底照相检查费等多项绿色通道，并向广大群众提供专业眼科咨询及检查服务。

爱心提示：本次义诊仅采用电话/短信预约。

义诊时间：2020年12月26日（周六）上午8:30-12:00

义诊科目：眼科

义诊预约电话：185 2139 6973

义诊短信报名：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送到：185 2139 6973

地址：上海市长宁区虹桥路1286号（10号线宋园路2号口）

义诊备案编号：长卫登字（2020）第0102号



李文生

教授，博士，博士生导师，上海爱尔眼科医院副院长

擅长：各种疑难复杂性白内障手术，特别是飞秒激光白内障手术及屈光性（高端）人工晶体植入手术；各种疑难复杂性视网膜疾病；超高度近视眼；葡萄膜炎及遗传性视网膜疾病；遗传及变性视网膜疾病等的治疗。

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，一路跑到原西郊公园，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，赶上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。

顺便一提，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。”