现场直击

由体彩捐建的全民健身路径潜移默化地促使人们动起来、练起来、强起来。在北京建国门附近工作的五位职场精英对此颇有感触

他们在体彩健身乐园分泌多巴胺

■记者王青报道

前不久，在北京建国门健身乐园，记者分别采访了五位杠上运动爱好者，他们年龄不同、经历不同，但对于健身运动都有着发自内心的热爱。在体彩捐建的健身乐园中，他们不仅练就了健硕的身体，而且彼此相识，成为挚友。以下是他们向记者讲述的健身经历和观点——

公司经理

从病痛中走出 恢复身心健康

他是某公司经理，来健身乐园锻炼才两年多，已经肌肉发达，腰杆挺拔。

我们都在附近的单位工作，每天中午来健身路径锻炼。我练杠的时间不长，不过，在这里认识了几位练健身大哥，我们每天见面非常开心。其实，我是因为受病痛折磨才开始锻炼的，我有颈椎病、肩周炎，经过锻炼，现在不会再被病痛困扰。

杠上运动简单易行，能锻炼人体主要的肌肉群。只要抓杠抬腿就能炼腹肌，经过一段时间的锻炼，就会出现很明显的八块腹肌。这项运动能锻炼上体所有肌肉群，我以前经常做仰卧起坐，但没有这样明显的效果。

杠上运动对于女性也有很多好处，它的塑形效果非常明显。比如 40 岁以后的女性会出现“蝴蝶袖”，影响美观。如果每天抓杠锻炼，只要身体自然下垂，即使不做上举动作，坚持一段时间后，就能起到紧致手臂的作用。

现在人们经常使用电脑、手机，肩部和颈椎会自然性锁死，杠上运动能有效地把肩部肌肉及韧带拉开。假如你练了三年瑜珈，但几年不练，肌肉又会粘连，筋也会收缩。这说明肌肉、韧带如果长期不练会退化。单双杠运动可以放松肌肉，缓解疲劳，减轻僵硬和疼痛症状。

为女儿为自己 锻炼出好身体

电气工程师

他是北京建筑设计院的电气工程师，几年前，被繁重的工作压弯了腰，从那时起，他便坚定了锻炼的信念。

我练习杠上运动四年多，当初促使我来到健身路径的原因是我女儿。当时，女儿才 3 岁，但有一天我的腰突然直不起来了，这是长期伏案工作所致。从那时起，我就下定决心，为了女儿也为自己，一定要锻炼出好身体。

随着年龄的增长，每个人会出现不同程度的脊柱侧弯，不是向左弯就是向右弯。但如果你挂在杠子上自然垂直，依靠重力作用，即使不做拉起动作，脊柱也能自然垂直。两臂上举，双臂紧贴头部，这个动作我用了三年才做到。因为肌肉良好的人举臂时能自然贴耳，但没练过的人却做不到。因为后背的肌肉都粘住了，这叫“无菌炎症”，是一种病，肌肉粘连的病。

再比如，人在睡觉时，习惯冲着一侧睡，这肯定有问题。如果你经常做杠上运动，就不会出现这种情况。人在正常状态下，左右两侧应该是平衡的，但实际上有 99%的人会出现歪头现象。无论看手机、看电视、打电话，还是睡觉，头都会不自觉地歪向一侧，这种状况俗称“歪脖子病”，我们常说的高低肩、圆肩、驼背就属于这种毛病。但经过锻炼后，头与肩就会保持垂直状态。

杠上运动是所有体育运动的基础，也是搏击打拳的基础训练。搏击运动的发力是一个整体，需要极强的核心能力将躯干连成一体。我练杠已经四年，今后想发展一个擅长的体育项目，报个班学学搏击。

公司白领

从超重亚健康 炼成健美型男

他是一位公司白领，练习杠上运动已经三年，一身黑色的紧身短袖凸显健美肌肉。

其实，我原来很胖，不喜欢运动，只是偶尔打篮球。后来身体出现了问题，才开始练习杠上运动。我每天只是抽中午休息时间出来锻炼，我的肌肉都是在这里练出来的。这能晒太阳，还可以跟大哥们聊天，感觉特别好。

来这儿锻炼的人无论年长或年轻，其实并不是为了炼肌肉，主要目的还是强身健体，让自己的精力充沛、增强免疫力。如果只是为了增加肌肉，那就去健身房了。这里还有几张乒乓球台，如果有时间，我也想打乒乓球。因为挥拍类运动能降低死亡风险高达 46%，这类运动能锻炼全身肌肉和大脑的反应能力。

健身使我快乐 心态至关重要

他是北京建筑设计院的景观设计师，今年 67 岁。他头戴棒球帽，身穿黑色紧身短袖，肩膀宽阔，胸肌凸起，完全看不出是一位老人。

我比他们大多了，我是退休之后开始锻炼的，已经七年。此外，我的健身项目还包括：踢毽、打球、跑步、游泳，平时跑步、追车、上台阶都不在话下。这里缺一个单杠，希望有关部门能帮助解决。我对体彩也有贡献，因为我经常买彩票。

我岁数大，很多高难动作不敢做，但我的心态特别好，越是年

景观设计师

岁大，越要保持良好的心态。我退休前没时间运动，大腹便便。运动对我来说不需要坚持，而是一种爱好。能活动就得活动，千万别整天想着自己 60 多岁了，旧东西不扔，新东西也不接受。从这种状态来讲，人就过不去了，身体也就过不去。

我在健身路径和年轻人一起折腾，大家都成了朋友。锻炼时不会想勾心斗角的事，还能分泌多巴胺，让心情舒畅。我是一名景观设计师，以前上班时拿“鸭嘴巴”画图，长期伏案落了一身病，锻炼是身体的需求。我踢毽还拿过社区的奖，踢毽可以锻炼反应能力，老年人反应能力会变慢，也会常崴脚，都是由于骨质疏松和肌肉萎缩造成，所以老年人容易骨折，而踢毽是针对老年人的一项很好的运动。

动作行云流水 源于强大腹肌

他是一位北京建筑设计院的结构设计师，练杠上运动已经十几年，他飞跃而上抓住云梯，动作流畅如水，一气呵成。同伴们介绍：“这样连贯的动作源于超强的腹肌力量。”

我从事建筑结构设计，我练杠上运动已经十几年。之所以能做出流畅的动作，也没有什么特殊技巧，其实慢慢练都能达到这个程度。我的工作得整天使用电脑，对颈椎、腰椎造成很大伤害，每天中午出来拉一下杠子，对颈、腰很有好处。

因为杠上运动的很多动作，与伏案时颈椎的习惯是完全相反的，因此能起到很好的恢复作用。我能一口气做 30 多个引体向上，杠上运动针对性强、锻炼时间短、效果明显，是非常适合设计师的运动。

结构设计师

本版照片由王青摄

●时评

体彩搭建健身平台

■王青

北京建国门健身乐园仿佛是繁华都市中的一片绿洲，这里树木环绕，园林规划可谓闹中取静。健身乐园分为成年区、老年区、乒乓球区、羽毛球区等健身区域。

成年区以云梯、双杠、俯卧撑架等力量型训练器械为主。记者在这里偶遇五位杠上运动爱好者。从外形看，他们肌肉发达、细腰扎背、双肩抱拢，犹如健美运动员。经了解得知，其中三人均来自北京建筑设计院，这是中国建筑界的“天花板”，人称“北京院”。另两位分别是某公司经理和白领。那么，五位职场精英为何对杠上运动情有独钟？他们的肌肉是怎样练成的？

那天，记者来到健身乐园已近中午，看到云梯下有两个人正在边锻炼边切磋，便同他们攀谈起来。据了解，两人中的一位是“北京院”的电气工程师；另一位是公司经理。他们非常热情开朗，对记者讲述了各自的健身经历。据介绍，他们是利用中午休息时间来健身乐园锻炼，仅用了三四年，就练成了现在的体形。接着，他们依次展示了杠上“绝活”，那位经理做了一连串的引体向上；而电气设计师则能用单手连做十几个引体向上。

说话间，一位穿黑色短袖、身材有型的男子来到云梯下，还没等他开口，公司经理便介绍：“他练得不错，已经爆血管了。”来人是某公司白领，他说：“我是因为瘦，血管才突出的，其实我原来很胖。一会儿还有一位大哥要来，他练得特别好。”

这时，一位身高一米八的男士来到云梯下，他退休前是“北京院”的景观设计师，目前仍然被某单位返聘。他有着年轻人的体形，但眉宇间透出持重沉稳。原来，他今年 67 岁，健身已经七年。他喜欢从事各种运动，并乐在其中。他向记者展示了几项的“绝活”——杠上倒立、水平翻转，令人惊叹不已，不敢相信这是 67 岁的老人。

那位电气工程师对记者说：“马上还有一位高手要来，最后出场的总是最厉害的。”记者以为他在开玩笑，却看见眼前出现一位 50 多岁的男士，他是“北京院”的结构设计师，看来“压轴好戏”就要开场。经前几位男士的引荐，这位结构设计师立刻跃上云梯开始运动，只见他的动作如行云流水般顺畅，让记者不禁想起赛场上的体操运动员。

最后，五位健身者由衷地表示，希望这里增设一个单杠，因为单杠是最传统的健身器械，传统意味着经典，在单杠上可以做大回环，让全身的肌肉得到放松。这个健身乐园设了不同的健身区域，因此并不会影响他人锻炼，看来，他们的对单杠需求已十分迫切。

这些职场精英热衷于杠上运动的起因竟然都是因病痛折磨——伏案工作使他们在不同程度上患了颈椎病、肩周炎、腰椎病……正是因为身体发出了“警报”，才促使他们来到健身乐园开始锻炼。由于杠上运动是最省时、效果最显著和最有利于缓解工作劳损的运动，因此他们选择了这项运动。在不知不觉中，他们从大腹便便的亚健康人士，变成了身体健硕的型男。正是体彩搭建的健身平台，让他们找回健康，开启快乐生活。

20 多年来，无论是在城市还是乡村，体彩捐建的全民健身路径随处可见。这项公益事业在体彩公益金的支持下，始终蓬勃发展，影响深远。无数人在这里开启了自己的健身计划，并获得健康。这是我们社会的一种正能量，如同心手相传的公益火炬，生生不息。