

全民健身 燃爆全城 (之四)

“顶盆高手”郑师傅

牛人档案

81岁的郑师傅是小有名气的“网红”。他可以用大拇指或鼻尖顶起8米高的长杆，长杆上是滚动的盆子或者篮球、碗，看得人瞠目结舌。此外，郑师傅还擅长打花棍、花伞转球、耍流星锤等10多个健身项目，四肢、眼、耳相互配合，锻炼效果奇佳。



广场牛人

文/图 郑晔 赵彬瑞 谢克强 马庆昆 赵志华

编者按：在第16个“全民健身日”到来之际，让我们把目光聚焦“广场牛人”。他们是我们身边的普通人，也是快乐健身、健康生活理念的践行者。他们以天地为训练场，以随处可见的工具为器材，不张扬、不故作高深，看似朴实无华的外表，却蕴藏着深不可测的“绝技绝活”。他们对运动快乐的享受，激发了更多人参与全民健身的热情，展示出宝鸡人积极向上、乐观自信的精神面貌。

笔者辗转我市多个广场公园，发掘出一批老当益壮的“广场牛人”，以飨读者。

“一字马”翁慧芳

牛人档案

她是太极拳的忠实拥趸。打太极拳20余年，拔筋锻炼，她能轻松抬腿劈叉，这让很多年轻人都自叹不如。别看翁慧芳已是耄耋之年，由于常年坚持传统拳法健身，她面色红润、目光如炬，在市区炎帝园广场拥有无数粉丝和学员。



「肌肉达人」唐宝建



仅靠常见的单双杠，七旬老人唐宝建练出一身发达的肌肉，特别是粗壮的臂膀，堪比专业健身教练。锻炼中，他时而在单杠上翩翩起舞，时而在云梯间灵

活穿梭，单杠“卷身上杠”每组轻轻松松做数十个，人字骑、自由倒立等一个个高难度动作更是令人叫绝，是周围许多人心目中的“健身标杆”。

牛人档案



「赤脚跑仙」赵宽社

一双大脚，跑遍宝鸡东西南北；健步如飞，赤脚胜过专业跑鞋。今年54岁的赵宽社是一名有着钢铁般意志的退役军人，也是我市一家跑团的光脚教练。无

论春夏秋冬还是晴天雨雪，背心、短裤、光脚，让他在跑步的队伍里分外显眼。从2017年至今，赵宽社赤脚跑步超过30000公里，他也收获了健康的体魄。

「轮滑健将」高琨璞



今年74岁的高琨璞，练习轮滑已经有10个年头，至今保持着每天锻炼1个小时、滑行8公里的运动习惯。这个在老年人中略显“小众”的运动项目，让高琨

璞收获了健康和快乐。“我以前160多斤，全身到处都是毛病。”高琨璞说，练了一段时间后，她的体重也自然而然下来了，身体更健康了。

牛人档案



「徒手空竹」马九辉

家住市区瓦场街的马九辉老人，今年已是81岁高龄。每天早上，他都坚持到渭河生态公园玩空竹。和传统的竹棍抖空竹不同，他只需一根绳子，就可以

手指所向空竹随行，空竹围绕身体上下翻飞。老人兴趣广泛，拉二胡，吹葫芦丝、巴乌，打太极拳等都不在话下。正是多才多艺，让他青春永驻。

「神鞭大侠」潘元升



一根麒麟鞭，舞出精气神！年届七旬的潘元升是市麒麟鞭协会会员，他的绝活是把重5公斤、长7米多的麒麟鞭耍得风生水起。他的麒麟鞭前段是手腕粗细的

铁链子，尾部系牛皮绳。甩鞭时，须双脚站稳，吸气提神，双臂慢慢将鞭子挥起来，猛往回一用力，鞭子发出“啪、啪”的声音，清脆悦耳，堪比炮仗。

牛人档案



「倒立行走」郭银普

不但擅长倒立，还能倒立着一口气“走”200多步——67岁的郭银普这一绝活在广场健身群体中尽人皆知。每天早上，他扎好练功腰带，压

腿、踢腿、劈叉，热身完成后，弯腰，伸开手稳稳地压在地上，倒立起来，双手顺势往前“迈步”，200步下来轻松自如。