



王洋正在进行单杠训练



# 北京“杠爷”：把单杠玩出花儿

□本报记者 杨琳琳/文 彭程/摄



63岁的杠爷在做脚回环的过程中还会摆各种pose



杠友们一起练“太空步”



谢顺才正在表演手回环



运动前王洋会在手上拍一些防滑粉

11月4日的早晨阳光明媚，天坛公园里的游人渐渐多了起来。从天坛公园东门进入后，没走多久记者就被传来的一阵阵喝彩声吸引住了。原来，在天坛公园的健身区，一群北京杠爷正在这里进行精彩表演。脚回环、手回环、腹回环、肘回环……一根不会动的单杠，被这群杠爷“收”的服服帖帖，玩出了各种花样。谢顺才就是其中的一位“玩家”。

今年68岁的谢顺才练单杠已经13年了。“我是从55岁退休开始练的。我们以杠会友已经有500多人了，所以我的朋友特多。今儿就来了好几个，这个63岁了……”谢顺才介绍道。尽管谢顺才已经快70岁了，但看起来却不显老。“其实最开始的我也不是这样。”谢顺才笑着说。刚退休的时候，谢顺才身体还挺好。一次到树林里补差苗，一运动就出汗了。“当时觉得出汗还挺舒服，于是就把衣服脱了。”谁想到这竟让谢顺才受了风寒。打那之后，他的手肿了，胳膊也伸不直，腿也伸不直，蹬自行车只能蹬半圈。后来甚至发展到自己都不能穿鞋穿袜子了。“我当时心里还想：哎哟，坏了。”但谢顺才很坚强。“哪怕有一点希望我也要坚持。”于是，他开始拔罐、扎针、泡澡、贴膏药，锻炼……尝试各种方式。刚开始练单杠的时候，胳膊伸不直，就这谢顺才也要练。慢慢地他就能把自己“悠”起来了；之后他就能摆起来，转起来了。“于是我就慢慢练上瘾了，越练越有劲，越有奔头，觉得自己越来越年轻。”谢顺才说。

三个月后谢顺才痊愈了，这让他备受鼓舞。“失去了健康，再得到健康，更懂得珍惜健康，就觉着自己不能倒下，一定要守住这份健康。”从那之后，谢顺才再也没有离开过单杠。刚在杠上做一组脚回环，对谢顺才来说算是热了个身。只见他把厚衣服一脱，继续操练了起来。旁边围满了游人，大家纷



王洋的花式单杠引起了人们的一片喝彩

纷拿出手机摄像，人群中不时有人发出喝彩声。

在杠爷的队伍中，不仅有六七十岁的大爷、大妈，还有90后的小伙子。这是一个无关性别与年龄的运动，而且各有精彩。就拿90后“玩家”来说，他们的花式单杠惊险刺激，总能引得围观游客不住地鼓掌叫好。

1993年出生的王洋对单杠可谓是酷爱。虽然比较年轻，但他却已经有七八年的杠龄了。“刚开始完全是为了炫酷。之前看一位大爷在这儿做大回环，当时是一脸羡慕。看大爷做完之后，我就问大爷我行不行，大爷鼓励我说‘小伙子，你也可以。’”就这样王洋毫不犹豫地加入了，练了将近两个多星期练会了大回环。之后，王洋就越来越喜欢这项运动，对自己要求也是越来越“狠”。最狠的时候，他一天要练上七八个小时。“从晚上六点钟，一直练到凌晨两三点中，大家一边玩一边练，很有乐趣。”

王洋说。

现在一个单杠王洋能练出一百多个动作。“像我练的跟这些大爷们的还不太一样，他们一般有防护措施，而我做的都是徒手动作，一点保护措施都没有，所以有一些风险性。”王洋说，“这些动作特别练爆发力，看起来很酷。”

爱炫酷的王洋也是一名街头极限健身爱好者。“极限就是要参与者最大限度地发挥自我身心潜能，向自身挑战。它除了追求竞技体育超越自我生理极限‘更高、更快、更强’的精神外，更强调参与和勇敢精神，追求在跨越心理障碍时所获得的成就感，越来越多的人都喜欢上了这种运动方式。街头极限健身，可以利用随手可得的器械，训练出自己的创新极限动作，走到哪玩到哪，很有趣。”

不同年龄，不同职业的人，因为一根单杠而走到了一起，成为朋友。他们分享着摇摆单杠上的快乐，时光似乎为他们停留了……