

身体不好,从活动腿脚到形成了章法

# 李荣林:自创健身关节操

文/片 本报记者 刘慧娟



八旬老人,苦心钻研,自创一套健身关节操。十几年如一日,在广场上免费义务教市民学习,其受益者已经达到数百人,遍布泰城十几个小区和晨练点。其最大心愿就是能够将自己的经验集结成书或者光盘,让更多的人分享自己的“健康经”。他,就是家住擂鼓石大街的李荣林。

## 弯腰捡东西,下蹲挺艰难

23日上午,当记者在擂鼓石大街交运集团宿舍见到李荣林时,他刚刚结束每天的常规晨练回到家中。82岁的他头发花白,精神矍铄。谈及他自创“健康关节操”的原因,李荣林说,这是被身体状况逼出来的。

李荣林说,40多岁的时候一次体检,检查出来腰椎间盘突出。当时医生建议他动手术,后来一位多年

研究养生的朋友劝说,现在这个程度最好是依靠锻炼,而不是手术来痊愈。受到启发的李荣林开始研究一些中医养生的书籍和资料,并且开始定期外出晨练。

刚刚开始锻炼的李荣林和很多人一样没有章法,只是踢踢腿,伸伸胳膊之类的简单动作。一次偶尔的机会,让李荣林坚定了将简单锻炼

动作发展成为系统的健身操。

有一次,李荣林哄着小孙女午睡,调皮的小孩子将李荣林的鞋子踢到了床底下。当无奈的李荣林弯腰去捡拾的时候,却发现腰和膝盖已经不听使唤,下蹲动作变得很艰难。“我当时就意识到,健康锻炼活动不能蜻蜓点水,得需要系统全面的活动。”李荣林说。

## 自创关节操,引来上百人

李荣林翻阅了大量的相关资料,虚心向人请教,吸收和改良了很多不同种类健身操的优点和动作,结合自己多年健身活动和自身的经验,自创了一套“李氏健身关节操”。整个健身操共分为六大节,每大节里又分为几小节,活动范围包括颈、肩、腰、膝、脚等六个部位。

刚开始,李荣林只是在早上遛鸟的时候,在市政广场上做这套关节操,旁边几名一起遛鸟的老人看着新鲜,也都跟着做做。时间长了,一些人觉得做完这套操后,全身轻

快了很多,一天都很有精神。于是李荣林的健身关节操开始在这群退休的中老年人中传开来,家住科山路的退休工人范清海就是其中的一名。

“一开始听人说,还不太相信,后来在老伴的劝说下,坚持活动了一年多,三十多年居高不下的高血压、高血脂、高血糖都有了明显变化。这五六年下来,现在体检数据显示,除了血糖稍有偏高之外,其他两项都已经恢复到正常标准。”范清海说。

随着人数的增加,大家开始约定

时间地点,定期做这套健身关节操。“夏天的广场上有跟着李荣林做操的有几百人。即使冬天,也有几十个‘铁杆粉丝’跟着坚持做。”范清海说。

闲谈中,记者了解到,以前跟着李荣林学了几年或者十几年健身关节操的人,现在已经搬家,有的搬到东湖,有的搬到南关,但他们现在也吸引了附近小区的不少人,各自形成了新的健身点,这套健身操也得在泰城传播开来。“在泰安大概有大小十几个健身点的人都在做这套操。”李荣林的老伴说。

## 结集出本书,惠及更多人

谈到这些的时候,李荣林并没有坐着,他不断地在屋子里走来走去,停下的时候就做做扩胸运动。他笑称这是多年养成的习惯了,能站着不坐着,能走着不站着,生命在于运动。

李荣林说,在市政广场上锻炼的时候,还吸引了不少外地人和游客。令李荣林印象深刻的是一对东北的夫妇,在泰安亲戚家住几天,很

喜欢这套健身关节操,就让李荣林写了这套操的口诀,说是回去就照着练。还有一对北京游客,被做健身关节操的人群所吸引,就询问带头做操的李荣林是否有光盘或是磁带之类的资料。

这些经历给了李荣林很大的触动和启发,他先是把口诀写在纸上,遇到有要的人就送一张,后来发现要的人太多,于是就开始了复印,然后

散发,这两年也散发了一千多份了。

和李荣林一起晨练的老伙计们纷纷劝说他,将自创的健身关节操之类的养生经验集结成书,或者做成光盘和影像资料,给后人留下一些东西,让健康和养生的经验分享更多的人。

“这涉及到经费的问题,现在我也在考虑,算是晚年的一个心愿吧。”李荣林说。



每天研究健康养生书籍是李荣林老人必做的功课。

### 全新标准4S即将盛大开业 敬请您的光临

### 冰雪道路不用愁 只要拥有斯巴鲁

### 购斯巴鲁森林人送导航 仅剩19天



森林人 更自信 FORESTER 森林人

斯巴鲁汽车=全时四驱+水平对置发动机+主动驾驶+主动安全+节能环保

#### 斯巴鲁汽车总分销商



#### 中冀斯巴鲁汽车销售有限公司



#### 革新SUV OUTBACK 傲虎

行无限,志亦无限。商旅休闲从容跨界,为您定义强势人生。流畅外观凸显强者风范,空间超大且能灵活分配,纵置链式无极变速Lineartronic结合充沛动力实现完美乐趣,以车辆动态控制系统(VDC)提升操控精准性并辅以多项安全配备,造就行驶信心,革新SUV—新Outback傲虎,助您从容跨界商旅休闲多个生活层面,践行人生之路!



网址: www.subaru-bj.com 客服电话: 400 818 4860

#### 中冀斯巴鲁汽车泰安专卖

电话: 0538-8082066 0538-8082077 0538-8578111

地址: 泰安市岱岳区泰安国际汽车城泰东南侧



#### 入选国家“节能产品惠民工程”

### 3000元补贴直接兑现



热烈祝贺62万辆江淮轿车远销巴西正式启程!



#### 悦人悦己 卓然之选

2011款江淮和悦搭载全新1.5L-VVT高效引擎,集28项技术升级于一身,驾驭与感官的尊享之作!

#### 泰安金瑞汽车销售服务有限公司

公司地址: 东岳大街与唐鲁路交汇处路南

销售电话: 0538-6116679/6137178

花卉市场赏车地点: 温泉路南头

六郎坟赏车地点: 泰东路泰山国际汽车城(13053847750)

东平县销售地址: 东平县西山路121号

(汽车站北2000米原汽车五场) 电话: 0538-2833363

二手车置换电话: 6116679/13734435240