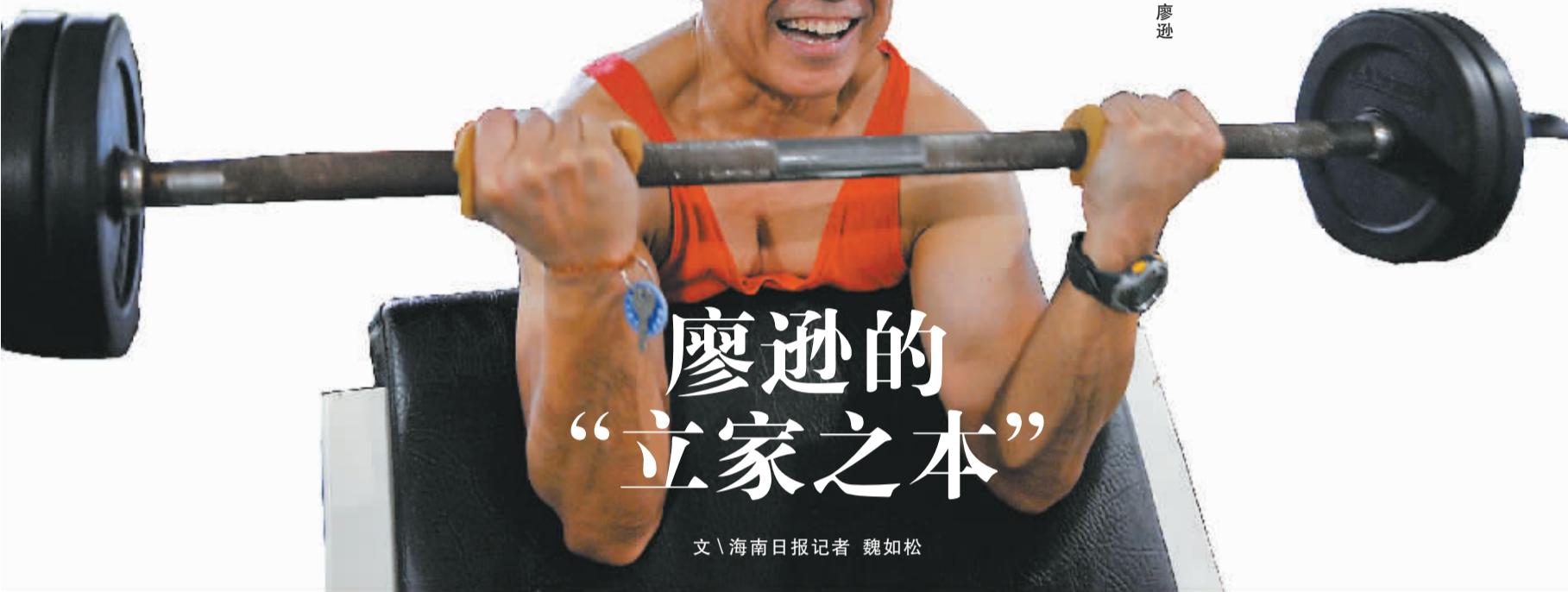


受访嘉宾：
省行政学院院长、省委党校副校长 廖逊

为了练习健美，他息交绝游，不参加任何应酬，晚上九点半以后不接电话……这些在常人眼中看似不可理解的举动，却让廖逊收获了健康，有更多精力投入自己的事业，有更多时间照顾患病的妻儿。



廖逊的“立家之本”

文\海南日报记者 魏如松

廖逊是海南知名的社会科学工作者，他12年如一日，坚持健美运动，曾获第三届海南省健美锦标赛元老组亚军，被省健美运动协会常务副主席姚志洪称为“全国行政级别最高、专业职称最高、初次登台年龄最大的健美运动员”。

年近花甲的发烧友

在海口海秀中路一家颇具规模的健身房内，动感的背景音乐、“哐当、哐当”杠铃撞击地面的声音、运动中的呐喊声，充满激情与活力。

和往常一样，廖逊一下班便到健身房，一身运动装扮，步履轻盈地走进健身房力量练习区。健身房中的廖逊，古铜色的皮肤，如钢铁般坚硬的肌肉，散发出一股英武之气。

热身之后，他把卧推架上的杠铃重量调整至50公斤，开始认真训练。与廖逊一起练习的健美爱好者，个个身材挺拔，肌肉结实。大家对身边这位年近60岁的铁杆健美发烧友十分熟悉，“廖校长是我们学习的榜样，看他总是那么认真的练习，我们也练得更起劲儿了。”

“训练前热身是获得最佳训练效果的保证，我通常在训练前进行10分钟的有氧运动，这样可以提高心率和体温，为接下来的大重量训练做准备。”一组练习间隙，廖逊抬起双臂，展示了他那如小山丘般的二头肌。

廖逊在练习健美时，十分注意科学锻炼，“每个人到健身房锻炼，目的可能是不同的。有人锻炼是为了让身材更加饱满，有人则为了减肥减脂而来，还有人是为了提高心肺功能来运动，目的不同，锻炼的方法也不尽相同。”

廖逊给自己设计的器械训练计划是，胸、背、腿三个大的肌群分开练，每周一个循环，“健美训练能使肌肉中的毛细血管与肌纤维增多，并使肌肉中的脂肪减少，同时可以增强骨骼、肌腱、韧带等部位的力量。”

从这家健身房开业那天起，廖逊就在这儿开始系统训练了。一年365天，只要不是因公出差，廖逊都会在下午6点准时到健身房“报道”。

激昂的音乐、响亮的呐喊、到位的动作，手握杠铃的廖逊，在富有节奏的音乐中尽情舞动，给身体充电。

强身健体的万能药

看着眼前这位容光焕发、谈吐幽默的健美发烧友，你也许很难想象，健美运动，带给廖逊的不单是身体的强健，更重要的是对待生活有了一种坚韧与自信的态度。

廖逊告诉海南日报记者，他自幼多病，半岁时就患有慢性支气管炎，“我上中学时，因为体质太差，所以体育课是免修的。”

廖逊18岁时，从北京去北大荒种地，患上了化脓性脑膜炎，因为当地医疗条件较差，磺胺使用过量中毒而患上了尿毒症，21岁又在北大荒得了哮喘，“回北京后，在我29岁时又患上了乙型肝炎，43岁在海南又发现了心脏病。”

在廖逊42岁时，他的妻子出现了脑萎缩症状，此后愈发严重，几乎完全瘫痪。但这还不是灾难的全部。为了读书，廖逊与妻子恋爱10年才结婚，为了治病和成就事业，他们结婚10年才得子。然而，当孩子1岁时，却因病导致脑细胞大量坏死，痊愈后智力受损，至今障碍重重。

“儿子发病那年我42岁，妻子坐轮椅那年我44岁，我本人还患有心脏病，在许多人看来，这样一个家庭已经是山穷水尽、走投无路了。”生性倔强的廖逊面对家庭突如其来变故，用积极的心态直面生活。

从21岁患哮喘时，廖逊就认定，除了进行体育运动外再无其它良药。此后每生病一次，就是廖逊新一轮体育锻炼的开始，“套用‘朱毛十六字诀’，叫做‘敌进我退，敌住我挠，敌疲我打，敌退我追’。通过运动，不仅一次又一次恢复了健康，还一次又一次地做大了事业。”

廖逊说：“我的通盘战略是，用充分的体育运动、科学的膳食和充足的睡眠，赢得旺盛的精力和强健的体魄，再通过优异的工作增加收入，改善家里病人的生活环境。”

放松心灵的“秘密武器”

练习健美，常年面对一件件冷冰的器械，无数次举起放下间，难免显得枯燥、乏味。年年月月单调的重复训练，廖逊却坚持了下来。

“我的工作是脑力劳动，忙碌一天，当身体感到疲惫时，来健身房，和着音乐舒展身体，身体与心理的‘疲惫’就会随之散去，带来一种全新的感受，这就是活力，运动产生的活力吧！”

廖逊的妻子和孩子都有病在身，接受海南日报记者采访过程中，妻子又再次住进了医院。为了照顾妻子，廖逊半个月内连续3次彻夜未眠，“如果不坚持锻炼，就很难保证自己有如此旺盛的精力来照顾家庭。”

与海南日报记者访谈中，廖逊表示，自己一天工作繁忙，难免身心疲惫，在家中要是心情不好，难免影响家人心情。每天到健身房锻炼一下，大汗淋漓，连心情也在锻炼中得到了放松。

心情舒畅了，工作与生活质量也一样提高，“我现在读书速度依然很快，写文章的效率也不错。一次到基层演讲，一天就讲了3场，身体并没有感到特别疲惫。”

廖逊曾在多家报刊开设专栏，每年公开发表文章字数达50万左右，还为两家广播电台做专栏讲座，每年的报告讲演和授课100多场，“这样，一个人打几份工，挣几份钱，不仅能保证家人的生活质量，还能适当搞些家庭建设。我本人，还是海南‘一校两院’的‘纳税大户’。”

一生的“立家之本”

在廖逊眼中，练习健美，已不再单纯是一项运动，更是一种对待生活的态度。

长期进行健美练习，要求保持规律的生活和健康的饮食习惯，为此，廖逊严格要求自己，烟、酒、茶、咖啡、棋、牌、麻将、跳舞“八不染”。

如此苛刻的要求，在常人眼中似乎不可理解，“为此，也是需要付出一定‘代价’，息交绝游，不参加任何应酬，晚上九点半以后不接电话。我换来的身体越来越好，精力越来越充沛，有更多时间同家人在一起。于是很自然的，我就要将自己的成功经验，推广运用到家人身上。”

廖逊在孩子3岁时，就带他下水游泳，5岁半就每天带他晨跑，后来上寄宿制学校，双休日和节假日一天未曾中断，海口市万绿园的晨练者几乎人人都认识他。

尽管孩子的动作不是很协调，但廖逊认为孩子是非常热爱体育运动的，“这一点很像我，这种为‘体育而体育’的爱好者，要比当那种‘为荣誉而战’的体育爱好者更纯粹。”

多年来，体育运动对于廖逊来说，就好比阳光、水分和空气，不可或缺，已然纳入了日常生活的程序，养成了良好的习惯。

泡健身房的日子，廖逊挥汗如雨，用杠铃、哑铃这些冷冰的器械塑造着自己的体格，“现在练健美，完全是一种兴趣，或者说是一种对待生活的态度吧。在练习中，让我找到了一种说不出来的感觉。”

这种感觉，是坚韧与顽强，是执着与梦想，廖逊的言谈举止中，无不透出一种健康带来的自信！