

受访嘉宾：
省行政学院院长、
省委党校副校长 廖逊



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俱乐部内,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,有人则为了减脂减肥而来,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 岁时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的变故,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。

“我的工作是大脑劳动,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,每年的报告演讲和授课 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。我换来的是身体越来越好,精力越来越充沛,有更多时间同家人在一起。于是很自然的,我就要把自己的成功经验,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!

本版图片由海南日报记者 王凯 摄

海南周刊执行主编邹永晖
封面设计庄和平
封面图片李幸璜