

“小老头”变“阳光大叔”要多久？

实践者告诉你:这样做4年就行!

从同事眼中的“小老头”，到熟人眼里的“阳光大叔”，这之间需要多少年的磨砺？如果你有足够的恒心，再加上针对性的科学健身，4年足矣。如果你有兴趣尝试，南通市体育科学研究所所长汤剑文可以提供这份运动秘方，他就是当年的“小老头”、今天的“阳光大叔”。

一周前，汤剑文参加了今年市民体质免费测试首站活动，体质诊断报告为“优秀”。“优秀”的含金量有多高？参加首站活动的153名市民中，体质达到优秀标准的不足10人。由此看来，汤剑文的身体确实很棒。

► 汤剑文在跑步。



体育人却非运动达人

汤剑文的父亲年轻时是如东县篮球队队员，他曾在县工人运动会上获得男子100米亚军。受父亲的影响，汤剑文儿时与体育接触较多，尤其爱打乒乓球。1991年，汤剑文考上北京体育学院，攻读保健康复专业，4年后分配到南通市体育科研室（现名为南通市体育科学研究所）工作。“可以说，我与体育结缘已有半辈子。不过，严格意义上讲，以往我对体育的兴趣仅仅是玩，远远达不到运动达人的高度。”他说。

让汤剑文对锻炼产生兴趣，缘于两件事。

2016年市体育局组织员工体检，汤剑文有两项指标不合格，一是血脂偏高，二是发现有肾结石。“那段时间自己时而感觉心脏突然加快，步行到五楼也会气喘吁吁。一个同事见我萎靡不振的样子，说我‘像小老头’。还有个同事发现我有高低肩，提醒我要引起重视。”

那段时间，全民健身上升到国家战略的高度，这引起汤剑文的重视，“以往体科所的工作，几乎是为体校运动队服务，如研究各项目运动员的成才规律，定期监测运动员身体机能。借全民健身的东风，体科所对全民健身领域的投入度越来越大，这几年我们开展了市民体质免费测试、科学干预儿童身高增长讲座、接受市民科学健身咨询等服务性工作。这一切，要求我不仅仅会‘纸上谈兵’，还要成为一名‘实干家’。”

这两件事，促使汤剑文把自己的健身计划提到议事日程。

两年后体检全部合格

根据自己的身体素质，汤剑文先从健步入手，2016年起他每天锻炼30分钟，同时调整了饮食结构，少吃肉类、与烟说拜拜、基本不碰酒。

汤剑文坚持了一年多，初见成效，2017年参加体检时，血脂达到合格标准，4毫米见方的肾结石也消失了。“这给我不少信心，从此开始有计划地锻炼。3年前，我在保持30分钟健身走的基础上，穿插了200米跑或400米跑，后来逐渐提高到600米、800米和1000米。”

2018年，汤剑文在市民免费体质测试中，体质达到“良好”标准，这让他十分高兴，“虽然距离

优秀还有一定距离，但这个成绩给了我不少信心。”

让汤剑文迈上“运动达人”的台阶，缘于去年秋在我市举办的南通国际马拉松赛。家门口的跑马活动，吸引了1万多名中外高手和来自国内各地的爱好者，轰轰烈烈的竞赛场面让汤剑文深受感触，“当时我很羡慕那些参赛选手，心想，如果我也能参加马拉松赛，该有多好！因此我下了决心，争取一年后才能参加一次半程马拉松赛。”

今年元旦，汤剑文深刻体会到长跑运动的艰辛，“当时市体育局在中创区举办环紫琅湖跑步活动，全程6.35公里，我连跑带走终于到达终点，当时的感觉就一个字：累！”

有目标就有追求，为了实现年内半马的目标，汤剑文根据自己的体能设计了详细的训练计划：每天坚持50分钟健步走的同时，进行5分钟跑步。“开始一两个月，跑步距离均不超过1公里。两个月前，我斗胆尝试了一次12分钟跑，这是我第一次真正意义上的长跑。此后，12分钟成为我每天的必修课。”

此前三四年科学健身打下的底子，加上近几个月针对性的训练，让汤剑文的跑步能力在短时间里明显提升，“两个月前，我的3公里成绩是17分15秒，现在已提高到14分30秒。12分钟成绩是2550米，达到我这个年龄组的极好水平。上周，我的体质测试达到优秀，可谓水到渠成。”汤剑文的自豪之情溢于言表。

体质何以连跨两台阶

近三年，汤剑文每年进行一次体质测试，前年为良好，去年达到基本优秀，今年提升到优秀。短短两年连跨两级台阶，汤剑文坦言，体质的提升，完全得益于科学健身。

对比2018年、2020年两份体质报名单，记者发现，汤剑文的不少指标有了质的飞跃：他的肺活量从3648毫升（得分4分）提高到4442毫升（满分5分），台阶指数从60（3分）提高到72（满分5分），握力从35.3（1分）提高到52.4（4分）……更惊奇的是，今年48周岁的他居然个头也长了，从前年的1.816米增长到目前的1.828米。综合评分，汤剑文的体质得分从两年前的24分提高到30分。达到所在年龄组的优秀标准。“我的得分，居然超过了曾

是国家一级运动员的一名同事，大大出乎我的预料。这很好地说明，科学健身确实可以明显增强人的体质。”

多年工作经验加上近几年自我实践，让汤剑文掌握了一套合理运动的办法，他说，“健步走和跑步，这些只是我每天运动的一部分。从全面锻炼的角度考虑，每天应该进行2~3个运动项目的练习。除了快走或跑步，每天我还进行一些力量练习和拉伸练习。工作日我用于健身的时间为90分钟左右，周末达到120分钟。”

汤剑文说，运动不仅使他身体健康，而且生活上更自律了，最明显的有两个例子：一是戒烟了，二是不爱吃零食了。因为这两个肯定影响状态和体力，影响他每天的跑步计划。

汤达人设计三份套餐

“体育应该融入每个人的生活之中，通过运动，强身健身、快乐生活。”汤剑文说。为此，他根据自己的经验和实践，为三种人群设计了运动套餐。

“如果你不喜欢运动，或者因工作、家庭原因没有太多时间健身，那也不要紧，运动简餐应该适合你。”汤剑文建议，“懒人”和“忙人”每天可进行30~40分钟的快走，强度需要达到每分钟120步以上。如果没有能力或没有时间一次性完成，可以分成3个时间段进行。运动时微微出汗、心跳明显加快，说明运动强度已经达到。快走后，应该进行了一些拉伸运动练习，如伸伸腰、踢踢腿。“懒人”“忙人”每天可以做简单的力量训练，如仰卧起坐、做哑铃完成扩胸、上举、肩上架、侧平举等运动。

“如果你想成为一名运动达人，那么运动套餐标准要高出两三档。”汤剑文说，首先每天要有1小时用于快走或慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，可根据自己的兴趣或特长选择运动项目。力量训练方面，可进行俯卧撑、卷腹、蹲起等练习，按照每周3~5天、每天3~5组的频率锻炼。

汤剑文还为65周岁以上的老年人设计了运动套餐：进入老年阶段，各项身体机能逐渐下降，因此老年人应着重练习平衡，重点加强反应速度的练习，目的是预防跌倒。建议老年人可选择快走、广场舞、健身气功、八段锦、太极拳等健身项目。每天运动时间45分钟即可，锻炼不为提高，而是以减缓功能下降速度为目标。本报记者王全立

南通苏中建设公司员工在非洲突发胃出血,通过多国爱心接力——

海安重症患者成功回国治疗

“感谢党和政府，把我及时从南苏丹运送回来。”近日，因胃部疾病在上海接受治疗近一周的南通苏中建设有限公司员工邓生根，谈起自己从国外辗转回国治病的经历，感激之情溢于言表。

南通苏中建设有限公司总部在海安市。邓生根是海外分公司位于南苏丹一油田项目土建工程的项目经理。今年4月上旬，他突发胃出血，受限当地医疗条件，无法化验确诊和治疗，再加上已多日无法进食，生命岌岌可危，转运回国救治刻不容缓！然而，当时受新冠肺炎疫情影响，东非地区各国已全面封关、断航，仅埃塞俄比亚航空公司每周有一班飞机直飞上海，但该公司赴华机票7月底前已全部售空。幸运的是，在外交部、民航局的关心和协调下，邓生根的机票问题得到了解决。但是，如何将患者从南苏丹送到埃塞俄比亚的斯亚贝巴国际机场，依旧困难重重。

“通过沟通后，决定使用医疗包机转运方案！”南通苏中建设有限公司海外分公司办公室主任张迎华透露，包机转运涉及肯尼亚、南苏丹和埃塞俄比亚三国，首先要协调一架医疗包机，从肯尼亚内罗毕起飞，前往南苏丹朱巴接患者，再飞往埃塞

首都亚的斯亚贝巴，从那里再转飞中国上海的航班。“该方案仅靠公司很难协调，幸好有三国使馆的帮助，才顺利解决。”

据悉，为确保患者能够及时回国，在当地新冠肺炎疫情暴发的情况下，我国驻南苏丹、埃塞俄比亚、肯尼亚大使馆外交官不顾个人安危，多方奔走协调驻在国相关部门，办理相关手续，开辟绿色通道，确保每一站都有专人接送。

4月27日下午4点30分，从肯尼亚内罗毕起飞的医疗包机顺利降落南苏丹朱巴国际机场，接上患者邓生根，飞往埃塞俄比亚。当晚，邓生根在亚的斯亚贝巴国际机场顺利登机并安全抵达上海……就这样，一场跨越多国的爱心接力迅速展开。

4月28日，接南通苏中建设有限公司的申请，海安涉外防控指挥部积极争取上级主管部门的支持，主动联系上海市外办、海关等口岸部门，派遣专用车辆，进入浦东机场的停机坪，严格按照新冠肺炎疫情防控闭环管理要求，门对门转接邓生根，并第一时间送到海安定点医院隔离病房实施救治。5月13日，结束了在海安定点医院的隔离，邓生根转至上海继续接受治疗。本报通讯员陈俐君 许小健

本报记者陈静

百岁老人摔成骨折术后8天顺利出院

晚报讯 不久前，南通市第六人民医院关节外科为一名101岁右侧股骨粗隆间骨折的高龄老人成功施行闭合复位内固定微创手术，术后在医护人员和护工的精心护理下老人恢复得非常好。5月15日，百岁老人术后第8天就顺利出院，家人给医护人员专门送上了锦旗。这也是市六院关节外科今年以来完成的第2例百岁老人的关节手术治疗。

5月5日，101岁的陈奶奶在家行走时不慎摔伤，伤后立即感到右髋疼痛剧烈，不能正常站立、行走。经过检查，诊断为右侧股骨粗隆间骨折。考虑老人高龄、高血压（极高危）且有Ⅱ型糖尿病，手术风险较大，其接连被其他两家医院婉拒。看着老人被疼痛折磨，卧床不起，子女万分不忍，经他人介绍转到市六院关节外科找到了科主任邓建华就诊。

邓建华主任亲自为老人做了详细检查，发现老人右下肢明显外旋、短缩畸形，外旋90°，右大转子压痛明显，且患有高血压Ⅲ级（极高危）、脑梗、轻度脱水、精神状态欠佳，手术治疗风险高，围手术期易发生心脑血管栓塞和肺栓塞、肺部感染风险、心衰等并发症，严重时危及生命。但是为了提高老人的生活质量、减少卧床并发症、延长寿命，经

慎重考虑后决定住院手术治疗，并与家属沟通达成一致意见。经过补液、增强营养、吸氧等治疗，尽快改善了患者的机体状态，为保证手术顺利，手术前关节外科邀请手术室、麻醉、ICU、康复科、老年科等联合会诊，制订了详细的手术方案，做好了精心准备，入院后第三天顺利完成了手术治疗。

术中采用闭合复位，微创插钉（髓内钉）内固定技术，术后在医护人员精心的治疗 and 护理下，陈奶奶恢复很快，连护工阿姨都为老人的快速康复感到高兴，“她精神好着呢，早上吃一个鸡蛋，一大碗粥，呵呵。”

“六院医生的技术和服务都是呱呱叫的。人家都说老人最经不起摔，一摔就没命，而且我们已经先后被两家医院拒绝收治，但没想到我母亲的手术会如此成功，现在不痛，睡得好了，胃口也好了，这么快就出院，我们心里高兴啊。”出院当天，陈奶奶的女婿连声道谢。

在此，邓建华提醒：人到老年后，多伴有骨质疏松，即便是很小的外力作用也会造成严重的骨折，常见的是股骨粗隆骨折、股骨颈骨折和桡骨远端骨折。一旦出现骨折，对老年人来说是相当致命的打击。因此，子女应尽量不要让老人单独外出，万一摔伤，应尽快送医治疗，切勿耽误病情。

通讯员张凌丽 记者冯启裕