

社区达人秀

# 俯卧撑奇人谢光海： 一次六千不算奇 刀锋上也能练一把



负责区域：老城区



□见习记者 寇莹 文/图

核心提示

用标准姿势做俯卧撑，你能做多少个？恐怕做几十个就会觉得累了吧？而西工区八一北路社区的谢光海，却能一次性不间断做数千个俯卧撑。惊讶吗？

## 开始做俯卧撑，只为锻炼身体

在见到谢光海本人前，记者就听说我市有个奇人，俯卧撑一次能做几千个。

这位奇人是市一所高校的工程力学教师。20日下午，记者来到这所高校，见到了传说中的俯卧撑奇人谢光海。

谢光海今年57岁，看上去黑黑

瘦瘦，文质彬彬，没什么出奇之处。“高中时上体育课，我跳纵箱的技术比体育老师还好，后来，体育老师每次都让我做示范。上了大学后，也是这样。”谢光海说，他从小体能就比较好，擅长体操型运动，除了做俯卧撑外还擅长跳纵箱、练单双杠和仰卧起坐。

1988年，为了锻炼身体，也为给生活增添乐趣，谢光海开始天天做运动。起初，他选择做仰卧起坐，但该项运动对场地有要求，不能随时随地做，他便选择了俯卧撑。那时，他一次性不间断能做70多个，由于坚持锻炼，到1991年，他一次性不间断做俯卧撑已超过3000个。

## 数次创造新的纪录

一次性不间断做俯卧撑超过3000个后，谢光海觉得欣喜。他听说上海大世界基尼斯总部纪录为一次性不间断做俯卧撑1000多个，便打定主意要去破纪录。

1991年，谢光海以一次性不间断做俯卧撑3700多个，打破了上海大世界基尼斯总部的相关纪录。

此后，谢光海开始利用假期参

加奇人奇事表演。1992年，他到上海大世界“天下第一擂台”表演。表演时，从晚上7时到10时，谢光海不间断做了5000个标准俯卧撑，震惊了全场，甚至有媒体记者赶来采访他。

1993年，他以5500个的成绩刷新了自己保持的“天下第一擂台”纪录；

1994年，他以6012个的成绩

再次打破该纪录。据了解，在国内，这个成绩至今只有2个人超过。

6012个俯卧撑多久能做完？谢光海说，1994年他体力最好的时候，最快1小时就能做2000多个，一般做完6000个约需4个小时。那时，3000个俯卧撑对他来说相当轻松。他说，一次去外地比赛，有观众说他有如将太极和俯卧撑结合一般，做得优雅轻松。

## 练就新、奇、险“刀上俯卧撑”

渐渐地，谢光海“俯卧撑奇人”的名号响了起来，受邀表演的机会越来越多。2001年，他想有所突破，结合专业开始练习“刀上俯卧撑”。

记者亲眼见识了“刀上俯卧撑”的惊险。在该学校工程力学教研室，谢光海拿出一个道具，将两把菜刀刀刃向上固定在道具的插槽中，然后缓缓屈膝跪地，将手掌放在刀刃上，轻轻地移动，感受位置和施力的角度、力度。不一会儿，他便慢慢用力，开始做起刀上俯卧撑。（上图）

“刀上功夫”不是能轻易练成的。谢光海摊开他的双手，只见两手掌下部均有一块比硬币还大

的厚厚的老茧。谢光海说，能在刀上做俯卧撑，主要是依靠这两块老茧。另外，他体重比较轻，加上他是工程力学教师，了解力学知识，把手放在刀刃上时一定要找好角度，尽量扩大手与刀刃的接触面积。在满足这3个条件的情况下，才练成了新、奇、险的“刀上俯卧撑”。练成后，谢光海多次到外地表演，令观众大呼惊奇。

不过，谢光海说他练“刀上俯卧撑”把手割破过多次，很危险，建议大家不要尝试。

现在，谢光海依然坚持每天做上千个俯卧撑。他说，做俯卧撑对他而言已经成为生活中重要的、不能割舍的一部分了。

社区是个小社会，社区是个大舞台，社区里藏龙卧虎，“潜伏”着无数能人。《社区》版“社区达人秀”栏目，关注社区里有特点的、“身怀绝技”的人。

您身边如果有这样的达人，请推荐他们来《社区》版的“舞台”上炫炫，让大家领略一下达人的风采。

推荐方式一：拨打电话66778866或65233503报料，推荐方式二：发邮件至lywb-sqb@163.com提供线索，推荐方式三：发短信给18237958551。我们期待您的参与，提供有价值线索的市民或者在本栏目展露风采的市民，均可获得纪念品。

## 小区脏乱差 居民盼物业



□记者 高亚恒 文/图

近日，家住老城区环城西路44号院的马先生拨打本报热线66778866反映，自从物业公司撤离后，没人管的小区变得又脏又乱，希望有人管理小区，使小区秩序恢复正常。

### 居民 垃圾满院下水道堵塞，心烦

12月26日上午，记者来到环城西路44号院，看到生活垃圾已堆到院中一处用砖头砌成的垃圾箱外（上图），居民楼旁的绿化带中有废纸、塑料袋等废弃物；10多辆汽车几乎将小区唯一的空地占满；最里面那栋楼前面的通道上，带着一股异味的污水从两个污水井中溢出，流淌了半边通道。

居民马先生说，大约一年前，下水道就被污物堵塞了，之后污水溢出就一直没断过，垃圾也没有及时清理。此外，乱停乱放的车辆占据了居民公共活动用地。由于没人管理，居民们放在小区里的自行车和电动车总被偷。

“希望小区能有个物业公司管理，我们愿意交物业费。”马先生说，五六年前，原来管理小区的物业公司撤离了，自那之后，小区管理便陷入瘫痪。社区工作人员有时会来帮忙解决些问题，可是，这毕竟不是长久之计。居民日常生活中有很多事需要物业公司解决，因此，很希望能有专业的物业公司接管小区。

### 社区 费用总是收不齐，难办

对该小区居民反映的情况，环城西路社区的负责人表示，此前，他们曾为该小区联系过清扫垃圾的人员，但每月每户8元钱的卫生费总是收不齐。社区工作人员也曾挨家挨户地催缴卫生费，费时费力，且效果不明显。因此，清扫垃圾的工作也不是很积极。

“我们真是很无奈。”该负责人说。由于小区比较小，只有3栋楼百十户人家，因此，许多物业公司因不赚钱都不肯来。而对管理多个小区的社区来说，很难对各个小区做到时时管、事事管。

### 市物业办 由业主委员会牵头聘请物业公司，可行

27日下午，记者就此事联系了市物业办物业科。该科相关负责人说，像马先生所在的小区，可由居民代表成立业主委员会，综合居民们的意见后聘请符合居民要求的物业公司来管理小区。

该负责人解释道，马先生可先在小区中寻找几名也想请物业公司管理小区的热心人一起联系区物业办和所属办事处，然后在区物业办和办事处的指导、帮助下召开业主大会并成立业主委员会。随后，业主委员会可将居民们的意见汇总，按照服务价格、服务内容等要求和相关标准聘请物业公司。



## 且歌且舞迎新年

28日下午，洛龙区开元路办事处定鼎门社区200多名居民欢聚一堂，参加社区2012年元旦联谊会。联谊会上，来自社区各居委会的表演者表演了舞蹈、歌曲、太极功夫扇等十几个精彩节目，受到了居民们的欢迎。

特约记者 张俊望 摄