

# 数九寒天,花甲老人穿着短袖练功夫

医生提醒:冬季气温低,其他人切勿盲目模仿,以免冻伤

核心提示

□见习记者 牛鹏远 文/图

数九歌中唱:“一九二九不出手,三九四九冰上走……”在天气冷到“伸不出手”的寒冬,即使穿上厚厚的棉衣,普通人也会被冻得缩脖子。但西工区的这位“怪老头”,上身竟只穿一件短袖在-6℃的街头练功夫。



冬日街头,他穿着短袖舞长剑

## 1 寒冬街头,一位老人穿着短袖舞剑

“解放路一啤酒厂门前有位大爷,每天早上都在路边练功夫,大冷天还穿着短袖。”近日,热心读者刘先生给记者爆料,每天早上从解放路健康东路口经过时,他都会看到一位60岁左右的老人,那位老人只穿一件短袖,在附近的一处空地上晨练。

2012年12月26日7时许,记者来到刘先生说的地方。果然,一位60

岁左右的老人正在啤酒厂前面的空地上打太极拳。他上身只穿了一件蓝白相间的短袖,两只胳膊裸露在外,手上戴着一双手套;下身穿的是一条黑色运动裤,脚蹬一双单布鞋,与周围穿着厚厚棉衣的路人形成了鲜明的对比。

记者用手机查询了当时的气温——-6℃。

打完一套太极拳后,这位老人又舞

了一会儿太极剑。随后,他拎起竖在墙角的一对黑色铁质兵器耍了起来。记者上前掂了掂——分量实在不轻。

“这种兵器叫双钩,重8斤,是我手工打造的。”说完,老人手持双钩开始练武。这对双钩虽重8斤,但在他手中被耍得行云流水。

寒冬,老人的短袖装扮自然引来不低的回头率,有的行人驻足观看,有的脸上露出不可思议的表情。

## 2 从小习武,他穿短袖晨练已有数十年

这位老人说,他叫范振汉,今年60岁,住在附近的啤酒厂家属院。

“我从小就喜爱武术,16岁时拜了邻村一位拳师为师。”范振汉说,他的老家在孟津县白鹤镇,从16岁习武开始,他就坚持每天清晨练功。因活动量大经常出汗,范振汉索性脱掉上衣,光着膀子耍。久而久之,也就习惯了,即使是冬天,他也只穿一件背心或短袖。

范振汉每天6时许起床,简单洗漱

后便拿上刀枪棍棒出门晨练。“先是慢跑10分钟,等身体热了我再打几套太极拳,然后耍耍长枪大刀。”范振汉说,他一般晨练一个半小时,身体完全舒展出汗后,就步行回家吃早饭。

也许有读者会问,大冬天,他去别的地方是不是也穿一件短袖?范振汉笑了:“回家后,我就把棉衣穿上了。这么冷,要是一整天都穿短袖,就是神仙也受不了。”

“只要不下雨,我都要按时出门锻

炼——好像上瘾了一样,不练武不舒服!”范振汉说,就连前段时间下雪,他也没放弃自己的爱好——扛着大刀下楼练了一阵。也许是坚持锻炼的作用,范振汉说,他的身体一直很好,连感冒都很少得。

在范师傅家里记者看到,他家的一面墙上挂满了各式各样的兵器:双刀、长枪、长剑、月牙铲,加上叫不上名字的兵器,共近20种,最重的春秋刀有2米多长,10斤重。

## 3 粉丝很多,不少人想拜“短袖老人”为师

范振汉说,他冬天穿短袖练功的举动不仅吸引了路人的目光,还经常有人问他是否收徒弟。

“有位女士问了我3次,想把她的孩子送来学武。”范振汉说,今年7月,

他正在街上练功,一名30多岁的女士突然向他走来。

“大爷,您收徒弟吗?”这名女士说,她有个12岁的儿子,体质弱,她想让孩子学点儿功夫。

“还有学舞蹈的女孩、公交车司机,甚至比我年龄大的老师傅。”范振汉说,每次遇到这样的事,他都婉言拒绝,“我也只是瞎练,没有啥真本事,哪能教别人呀!”

## 4 医生建议:冬日晨练要讲究方法

“我从小就这样练,抵抗力比其他人要强些,其他人千万不要盲目模仿。”范振汉说,曾经有人模仿他,在气温很低的情况下穿单衣外出晨练,他对此并不赞同。

市第二中医院脑病科主任韩冠先

也表示,市民千万不可盲目跟风,在衣着单薄的情况下外出锻炼,否则,可能患上诸如肺炎等呼吸道疾病。而且,血管遇冷会紧急收缩,导致脑梗死、高血压,严重的可能使血管破裂。

韩冠先说,市民在冬季晨练时不

宜出门太早,要充分热身,通过快走、慢跑、伸展运动等,使身体发热至微微出汗后再投身到健身运动中。锻炼后,如果出汗较多要及时擦干,并换去有汗的衣服,然后穿好衣服、戴上帽子,以免伤风感冒。

送“分手礼物”已经够新鲜了,更新鲜的是,他送出的礼物是用针管笔画出来的

## 画展当礼物 送给前女友



小郭的画展

□记者 宋扬 文/图

黑白分明的色彩、流畅动感的线条、栩栩如生的神态,看到这样一幅幅体现动物“情侣”间交流的图画,你心中是否会泛起爱意?

1月1日到1月3日,90后男生郭传印在万达广场一家甜品店举办了一个针管笔画展,他想把这个画展当成礼物,送给前女友。

据悉,针管笔主要用于建筑绘图,并不是专业画笔。虽然在大城市里有人用它作画,但我市用这种笔作画的人并不多见。

22岁的郭传印是我市一家三彩艺术厂的设计师,自学了平面设计。前不久,他看到北京一位画家用针管笔画画,便有了尝试的念头。

2012年11月初,郭传印开始创作。那时,他刚跟女朋友分手,女友曾表示,分手时希望得到一份难忘的分手礼物,于是,他打算办一个小型私人画展作为“分手礼物”。

郭传印从国外一些网站上找到了表现动物感情交流的摄影作品,并把它们作为模板进行临摹。针管笔的笔尖很细,画错了不好修改,每晚,郭传印都在画板上小心翼翼地作画。一个半月后,他的9幅作品完成了。

画作中既有鸳鸯、蜜蜂、金鱼,又有长颈鹿、斑马、鸵鸟,更有少见的动物狐獴。动物被描绘得非常逼真,表情也很灵活。观赏者感叹这些画如雕刻出来的一般。

作品完成后,郭传印四处联系展览场地,最终确定在果C100港式甜品店展览。其前女友看到画展后表示很感动,对此礼物非常满意。郭传印说,他和前女友是由于年龄差距等客观原因友好分手的,他并非想靠此画展挽回感情,只想给对方留下美好回忆。

这个名为《爱在方舟》的画展得到业内人士的关注,郑州一家画廊已邀请郭传印春节后前去办展,北京也有策展人向其发出邀请。郭传印表示,近期会继续创作,形成一定规模后再考虑布展。