



李富浩每天清晨在人民公园一角打太极拳
本报记者 钟喆 摄

48岁,老啰 87岁,小哪

电影《大李小李和老李》原型李富浩的体育经

人民公园有个老李,总是一人在角落里打太极拳,没几个人认识他。可提起上世纪六十年代初,谢晋导演的喜剧电影《大李小李和老李》,这位老人家正是剧中主人公老李的原型李富浩,原上海肉类联合加工厂(下简称肉联厂)的党委副书记,副厂长,兼工会主席。

《大李小李和老李》是新中国成立后的一部体育电影,讲述肉联厂做广播体操的故事。半个世纪过去了,再看这部片子,依然让人捧腹大笑。

人生总是有很多巧合。《大李小李和老李》中的一个镜头令人难忘:老李不喜欢运动,肉联厂职工看到他经过,就劝说他一起打太极拳。老李推辞,“我年纪大了,不能跟你们比。”正在打太极拳的白胡子先生走过来问老李,“您今年高寿啊?”“不敢,48(岁),不行啦。”老李卖乖。“小哪,我84(岁)。”老李见老人家身形矫健,一脸惊讶。如今,李富浩已经87岁,比电影里白胡子先生还大3岁,成了“货真价实”的老李。

肉联厂建于1933年,当时是远东最具规模、最现代化的大型猪牛屠宰场。解放后,这家厂保障着全上海老百姓的肉食供应。“我最早是‘拔毛工’。一天要给六七十头猪褪毛,同事们和我一样,每天的工作量很大,时常要加班加点。有时累得吃饭筷子都拿不动。”

李富浩回忆,后来自己当了副厂长,一门心思抓生产,同事提议在车间做广播操,他不支持。“下班就想睡觉,哪有精力去运动。”老李钻了牛角尖。

转变在不经意之间。一次在球场上,李富浩发现年轻人下了班不回家,跑到球场个个像只小老虎。“他们哪来这么多力气。”老李开始反思。后来,他接受了车间里推行广播操的建议。“屠宰工、拔毛工……我们厂有2000多名职工,不同工种在不同时段做操。大家从上午7时开始分批次锻炼,体锻氛围浓厚。”广播操全面推广后,厂里还组织了比赛,车间和车间竞争异常激烈。就这样,肉联厂的广播体操成了所有员工每天的“必修课”。老李从中看出了一股积极向上的精气神。

体育的种子在厂里生根发芽,肉联厂组建起了足球队、篮球队、乒乓球队……“我们的员工只要一到外边比赛,准拿冠军。”职工体育活动红红火火,肉联厂在1958年和1959年连续两年被评为全国群众体育先进单位。

让李富浩更自豪的是,最初抓职工体育四五年间,工人的数量没有增加,但生产水平却翻了倍。李富浩改变了对体育运动的想法,他总结:“体育不仅不妨碍生产,还会促进生产。”于是,搞职工体育,他劲头更足。

一套广播体操让李富浩感慨良多,他自己也喜欢上了运动。足球、长跑、举重,样样喜欢。30多年前,老李还爱上了太极拳,一转眼这项运动陪伴他到了耄耋之年。

如今,老李天天到人民公园打太极拳,精神矍铄。人们路过他身旁时总要停下来攀谈两句,问问长寿秘诀。有的还会掏出相机给他拍组照片。“您能活到100岁。”人们总是这样祝福老李。

87岁的老李,现在是老年大学的学生。昨天上书法课,今天是科普课,明天是时政课,周日读报……读书的内容每天都不同,但唯一不变的是天天打拳。要是哪天早上有事情,没有去公园运动,他下午一定会找时间补上。老李说:“心宽,多动,长寿就这么简单。”

本报记者 钟喆

1951年,广播体操公布至今已经过了一个甲子,从第一套广播体操到第九套广播体操有何变化?体操教师施履冰介绍,第九套广播体操编排更加科学,运动量也有所增加。“一套操做下来需要4分钟,心率要是能达到每分钟135跳,说明基本达到了锻炼的效果。”

上肢运动、下肢运动、躯干运动,整理运动……熟悉的音律,响在耳畔。广播体



广播体操是学生每天的必修课

本报记者 孙中钦 摄

4分钟做一套 每分钟心速135次 别小看了广播体操

操的编排走过了一个漫长的过程。最初的几套广播体操,科学实验不多,就开始推广。现在,新编的广播体操是通过几万人实验测定后,经过一年时间的反复修改,才从“实验室”里“走出来”,向老百姓推广。

在前八套广播体操中,最受欢迎的是第八套。因为,这套体操简单实用,学起来方便,老百姓易于接受。所以,第八套广

播体操使用了14年,是目前推广时间最长的一套广播体操。第八套广播体操在2011年8月8日被第九套广播体操取代。

第九套广播体操是前一套的继承和发展。和多年前相比,如今的企业员工体力活少了,行走少了;看电视,用电脑却多了。所以,第九套广播体操中增加了颈部、背部和腿部的运动内容。“如果连续做两套第九套广播体操,每分钟心跳可以达到150次。从生理学角度讲,属于有氧运动,能够达到强身健体的效果。”

本报记者 钟喆
第九套广播体操编排更科学,运动量也有所增加,能达到强身健体的效果

本报记者 楼文彪 摄

中青年要健身 广播操来推广

精神萎靡不振,免疫力低下,过劳死……这些词汇频频出现在中青年上班族中。老人是体育锻炼主力军,学生在校有“阳光体育1小时”,中青年工作压力大,缺乏锻炼,用什么来保证你不患“亚健康”?

上周末,市民运动会990第九套广播体操大赛的一场比赛中,吸引了2000多人热情参与。一家位于上海市郊的公司获得企业组第一名。据了解,这家企业拥有82名员工。3年前,公司里开始推广广播操。员工每天上班第一件事是到户外集合,做完操再上班,员工做广播操成了一种考勤制度,作为优秀员工考评的依据。“考核”从一个侧面推动了企业员工做广播操的积极性,员工收获了健康,精神面貌明显提升。

去年公布的《上海2010年国民体质监测公报》中,上海男性的体重连续10年递增。尤其是20至29岁男性成了“重灾区”。与2005年比较,沪上男性平均腰围粗了2.3厘米,体重平均增长2.8千克。而此年龄段,超重和肥胖分别增加了4.3%和4.0%。这些肥胖人群易发高血压、糖尿病及脂代谢紊乱。

上个世纪中期,淮海路上的200多家商店,每天开门前都会做“开门操”。那个时代,广播操是不少企业职工的“必修课”,员工的身体素质普遍良好。其实,建国以来共推广了9套广播体操,简而易行,主要以宣传和倡导为主。

随着时代的发展,中青年承担着越来越繁重的工作和生活压力。体力活动

减少,坐在凳子上用电脑操作的工种越来越多。疏于锻炼,强身健体已经成了“奢侈品”。

把做广播操作为企业考勤的方式,和评定挂钩,“半强制性”地推广,是否妥当是个值得探讨的话题。但从实践来看,广播操不受场地和时间限制,简单易行,可以成为中青年企业职工一种比较好的健身选择。

本报记者 钟喆



广播体操可以成为企业职工宜推广的健身运动

本报记者 楼文彪 摄

广播体操走向田头 郊县百姓热情参与

昨天,上海市第一届市民运动会990第九套广播体操大赛市级决赛(嘉定赛区)的比赛,吸引了2000多人热情参与。据赛事竞赛宣传处副主任王海波介绍,第九套广播体操在各个区县推广后,郊县老百姓参与热情明显比城区高。多年前,广播体操刚向社会推广时,

一度被认为是“城里人”的运动。如今,这项健身运动在各郊县已经十分普及。每天清晨,广场上到处都是做广播操的人群。

昨天,徐行镇的单礼群参加了市级广播体操比赛。从第七套广播体操到第九套,单礼群每个动作都烂熟于心。坚持做广播操10余年,老单受益匪浅。现

在,村里经常组织广播操比赛。赛前,大家聚在一起锻炼,说说笑笑,乐在其中。单礼群和一帮兄弟姐妹们,动作最标准,最整齐,常把冠军带回家。“第九套广播体操比前一套还简单一点,但两套操锻炼效果差不多。”出了一身汗,单礼群很开心。

本报记者 钟喆