

86歲老伯練成 瑜珈神功



■面對鏡頭，高志福阿伯氣息沉穩，動作優美。 網上圖片

「雙腿繞頭，這是高難度的瑜珈動作。即使身體條件好的專業教練要做到這一點，也要幾年時間。」有著近十年教齡的某瑜珈館的黃教練告訴記者，「普通學員就更不用說了，很難有人做到。」

輕鬆做出「軟功」動作 然而，86歲的高志福做到了。1日上午，高阿伯「雙腿繞頭」的亮相動作，持續了近1分鐘。他先是定格了10秒，接着雙手合十，腰部用力，以臀部為着力點，帶動整個身體前傾，做了12次叩首動作。金雞獨立、孔雀式、橋式……10分鐘內，老人展示了多個高難度「軟功」動作，全程呼吸均勻，表情淡定。

高志福告訴記者，他自學瑜珈已有22年，一開始只做些簡單的動作。練了十幾年，終於學會了「金雞獨立」。而「雙腿繞頭」難度最大，7年前他開始第一次嘗試。如今，已成為老人最拿手的動作。夏天時，每每他去河邊操練，都會吸引不少人圍觀。

嘗試。如今，已成為老人最拿手的動作。夏天時，每每他去河邊操練，都會吸引不少人圍觀。

高志福回憶指，剛退休時，他患有風濕性關節炎、胃潰瘍、心腦血管供血不足等多種疾病，體質很差。1989年，他從書上看到瑜珈能夠調理慢性病，就買來很多書開始自學，「我每天起床後，先練上半個小時，做完了渾身感覺很舒服。」從那以後，他的身體慢慢好了起來。

瑜珈教練張先生驚奇地表示：「正常情況下，過了25歲，人的骨骼就逐漸開始變硬。老年人容易骨折，就是因為骨質越變越硬，這是骨齡的自然規律。」直到有一天，他邀請老人到館內與各位瑜珈愛好者切磋，高志福當場展示了倒立式、雙腿繞頭的本領，張教練還當場豎起大拇指，笑稱要拜高老為師。

骨質健康醫生稱奇 成都市第七人民醫院骨科主任王彥川得知86歲高齡的老人有此「絕活」後，感到很震驚：「從醫學上來

86歲的成都金堂老人高志福端坐床前，輕扳右腿，只見腳尖在空中劃出一條美麗的弧線。3秒鐘後，右腿已高抬過頭，右腳繞過一頭白髮，順利攀至腦後。隨後，左腳以同樣的軌跡，與右腳在腦後交叉。



■86歲的高志福阿伯輕鬆做出各種瑜珈動作。 網上圖片

說，86歲屬於超高齡人群，一般人的骨質疏鬆已比較嚴重。這個年齡段的老人，骨力度已出現較明顯的下滑，動作相對比較遲緩，能夠自主地上下五六樓者，已屬於比較難得的健康骨質。」

八哥誤闖人家 同伴不離棄獲救



在呂家窗口徘徊不去的八哥。 網上圖片

江蘇高淳縣柘溪鎮韓橋村村民呂先生家發生一件趣事，前日下午一隻八哥不慎闖入他家二樓房裡，因窗口封閉，八哥無法逃出，為救出同伴，它的另外兩隻鳥伴斷守窗台一天一夜，接力救助這隻八哥，被當地村民戲稱為「給力鳥」。

11歲「富二代」7萬壓歲錢捐老人院

清明小長假，浙西小城江山春色宜人。在江山福利院，老人們看着天氣好，也都跑出來曬曬太陽。80歲的張爺爺和大家聊着聊着，忍不住又誇起一個孩子：「這小孩子不錯，年年給我們捐款，這麼有善心的有錢孩子太少了。」張爺爺說的孩子名叫王藝凱，是江山實驗小學5年級學生。就是這個11歲的男孩，從2006年至今，捐出7萬元的壓歲錢給福利院的老人。

粵「睡美人」一睡廿年至今不醒

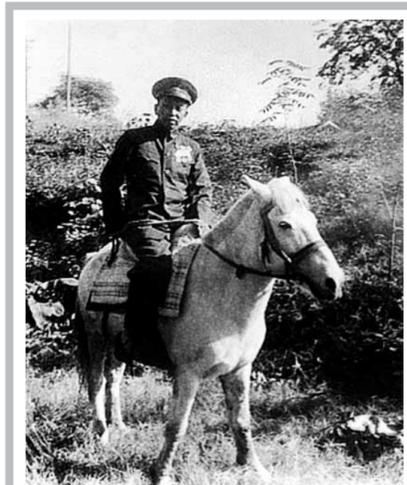


一睡二十餘年的高金梅，吃喝拉撒都是在迷迷糊糊中由家人擺弄。 網上圖片

在廣東信宜市懷鄉鎮平花村委會河背村，有一婦女從初中一年級起就開始「沉睡」，今年她已經41歲了，還在床上「睡」着。跟植物人不同的是，當需要大小便和洗澡的時候，在家人帶着，她能迷糊地下床走路，但是從來不肯離開家門，迄今也沒有開口和家人說過一句話。

「齋公」清心食素 獲特許養雞吃蛋

詹才芳的雅號是「齋公」。詹才芳1927年轉入中國共產黨，1955年被授予中將軍銜。因為詹才芳只吃素食，豬、牛、羊、雞、鴨、鵝肉均不沾，故為紅軍中有名的「齋公」。新中國成立後，吳克華任廣州軍區司令員時，在宣佈軍區大院不准養雞的規定時，補充的一條是：「詹才芳副司令員例外。他不吃肉，只吃雞蛋。」詹才芳常說：「粗茶淡飯，百事可做；清心素食，萬物不移。」



紅軍時期的戰將詹才芳。 網上圖片

陶勇的雅號是「拚命三郎」。陶勇1931年轉入中國共產黨，1955年被授予中將軍銜。在戰爭年代，其作戰英勇，性格火爆，臨陣常脫外衣，揮戰刀，赤膊衝鋒，故人稱「拚命三郎」。

赤膊衝鋒的「拚命三郎」

孫毅的雅號是「孫鬍子」。孫毅1933年轉入中國共產黨，1955年被授予中將軍銜。孫毅的鬍子是在21歲時蓄起的。孫毅參加紅軍後，有一次遇上了迎面策馬而來的總司令朱德和軍委參謀長劉伯承。朱德勒韁下馬問道：「為啥要留這鬍子？」孫毅回答道：「人遇到危險時，身上的油跑了，肉掉了，就這鬍子不跑，還一個勁地往上長。這鬍子的義氣，像人的精氣神，剃不得！」朱德聽罷好一陣開懷大笑。最後，他囑咐孫毅，留下這鬍子，別人有意見，你就講給他聽是我朱德破例讓你留的。從此在紅軍中「孫鬍子」的外號也就傳開了。

與國軍肉搏的「王瘋子」

王近山的雅號是「王瘋子」。王近山1932年轉入中國共產黨，1955年被授予中將軍銜。「王瘋子」的雅號由來於一次戰鬥。紅軍時期某次戰鬥，紅軍與國民黨軍展開肉搏。時任連長的王近山和一個大個子國民黨兵打紅了眼，結果兩人一同滾下山崖，國民黨兵當場身亡，王近山卻奇跡般地生還。從那以後，戰友們都叫他「王瘋子」。

皮定均的雅號是「皮老虎」

皮定均的雅號是「皮老虎」。皮定均1931年轉入中國共產黨，1955年被授予中將軍銜。皮定均在蘭州任軍區司令時，一次去某空軍基地，飛機定在早8時起飛。起飛的時間到了，但送行的基地領導的小車還沒有到。「起飛！」皮定均對飛行員下了出發的命令。負責行程安排的軍區作戰部副部長說：「等一會兒吧，這樣不大禮貌。」皮定均一臉嚴肅：「是他不禮貌還是不禮貌？說好了時間不到。起飛！」飛機升到半空時，前來送行的基地領導的小車才開進機場。因為皮定均「狠」，所以就得了「皮老虎」的雅號。

細數歷史人物的那些「綽號」

「起飛！」皮定均對飛行員下了出發的命令。負責行程安排的軍區作戰部副部長說：「等一會兒吧，這樣不大禮貌。」皮定均一臉嚴肅：「是他不禮貌還是不禮貌？說好了時間不到。起飛！」飛機升到半空時，前來送行的基地領導的小車才開進機場。因為皮定均「狠」，所以就得了「皮老虎」的雅號。

《香港文匯報》全港各大連鎖店有售 訂閱熱線：2873 9889

7-11便利店 O.K.便利店 百佳超級市場 華潤超級市場

2011年4月6日 今日電視節目表 (星期三)

無線翡翠台	無綫明珠台	J2數碼頻道	亞視本港台	亞視國際台	中天亞洲台數碼頻道	中央電視台-1 (數碼頻道)	鳳凰衛視中文台	有線電影1台
6:00 人魚小姐 6:25 瞬間看地球 6:30 香港早晨 8:55 瞬間看地球 9:00 交易現場 9:45 金曲挑戰站 9:50 快樂長門人 10:00 天龍八部之六脈神劍 10:30 小娘惹 11:30 宣傳易 11:35 新聞提要 11:40 交易現場 11:45 布衣神相 12:40 宣傳易 12:45 交易現場 1:00 午間新聞/瞬間看地球 1:20 左右紅藍綠 1:25 都市閒情 2:10 宣傳易 2:15 今日VIP及交易現場 2:50 皆大歡喜 3:30 哈囉太陽及交易現場 4:20 放學ICU 5:20 花旗明星 5:50 財經新聞 5:55 老婆大人II 6:30 六點半新聞報道 6:55 天氣報告 7:00 非常平等任務 7:30 東張西望 8:00 誰家灶頭無煙火 8:30 洪武三十二 9:30 女拳 10:30 正義第一 11:00 晚間新聞及新聞檔案 11:35 天氣報告 11:40 瞬間看地球 11:45 娛樂頭條 12:00 今日財經 12:10 宣傳易 12:15 七號差館 12:20 宣傳易 12:25 今宵VIP 12:55 無間音樂 2:55 粵語長片：血淚洗殘脂	6:00 Bloomberg財經第一線 7:00 Bloomberg財經第一線 7:30 NBC世界新聞 8:00 普通話娛樂新聞報道 8:30 教育電視 10:30 交易現場 11:00 金融行情 11:30 交易現場 11:32 金融行情 12:00 CCTV News-直播 1:30 金融行情 2:00 交易現場 2:03 金融行情 3:58 交易現場 4:00 芝麻街 (XXXXX) 5:00 勇闖獅子島 (III) 5:30 發明Teen地 6:00 普通話新聞 6:10 普通話財經簡訊 6:20 財經消息 6:30 索巴足球戰報 7:00 野外自由 (IV) 7:30 七點半新聞報道 7:50 天氣報告 7:55 瞬間看地球 8:00 芝麻無窮 (V) 8:30 欲借查 (IV) 9:30 科學X世代 10:30 環球金融速遞 10:35 心計 (II) 11:30 商業精英 11:35 財經透視 11:40 晚間新聞 11:55 瞬間看地球 12:00 鬼眼人 (V) 12:55 財經雜誌 1:20 樂人型地 1:45 樂樂名畫集 2:00 Bloomberg財經第一線 5:00 台灣錢經衛星電視台新聞 5:30 中國新聞	9:00 神風怪盜 9:30 機動警察 10:00 我的廚藝餐包 10:50 創意設計A To Z 11:00 世界新聞 11:00 世界新聞 12:00 巨聲工房 12:30 Big Boys Club 1:00 燦爛的遺產 2:00 終極一班 3:00 創意設計A To Z 3:15 冒險王 4:15 無間音樂 5:15 巨聲工房 5:45 創意設計A To Z 6:00 KERORO軍曹V 6:30 幸運四葉草 7:00 娛樂新聞報道 7:30 我的億萬麵包 8:30 80後環遊世界 9:30 藍龍 10:00 火影忍者疾風傳 10:30 燦爛的遺產 11:30 Big Boys Club 12:00 巨聲工房 12:30 逆風18 1:00 終極一班	6:15 勁舞有「功」 6:29 亞洲早晨 9:15 理財博客之市錦鏢 10:15 通識小學堂 10:45 iFit@tv 10:50 四季養生堂 12:25 馬上全接觸 12:28 當年今日 12:30 十二點半新聞報告/天氣報告/經濟快訊 1:00 生活加油站 1:25 iFit@tv 1:30 理財博客之投資多面睇 3:00 熾若明珠 3:30 傾城之戀 4:40 通識小學堂 4:30 阿童木 5:00 奇幻寶貝 5:30 iSports@tv 5:45 左右紅藍綠 5:50 天氣報告 6:00 天氣新聞 6:25 香港故事 6:55 體育快訊 7:00 尋找百世家 7:30 香港百人 7:58 iFit@tv 8:00 熟女Cha Cha Cha 9:30 李添 10:30 ATV焦點 10:45 夜間新聞 11:20 經濟快訊 11:10 11點後特區 11:50 賽後你點睇 1:05 iSports@tv 1:20 11點後特區 2:00 香港百人 2:30 總有麗麗天 3:30 女人不哭 4:20 第三間電台 5:20 對對對	6:00 魚樂無窮 6:35 生命真道—豐盛人生 7:00 新聞早點—中國新聞報道 7:30 魚樂無窮 9:30 BabyTV 10:00 中央電視台新聞—直播：綜合新聞 10:30 旅遊指南 11:00 綜合新聞 11:20 成長漢語 11:40 中國新聞報道 12:00 MUSIC 120 2:00 教育電視 4:00 小芬尼火燭車 4:15 爵士BAND做個FRIEND 4:40 開心寶實遊樂園 5:05 追日星少年 5:35 亞視普通話新聞 5:53 經濟快訊 6:00 天氣報告 6:05 中國新聞報道 6:25 香港故事 6:55 體育快訊 7:25 財經匯報 7:30 新聞及天氣報告 8:00 賽馬直擊 11:00 夜間新聞 11:18 夜間經濟快訊 11:20 國際足球戰報 11:50 味是故鄉濃 1:10 自然 1:35 文化報道 2:00 全歐訊息速遞 2:30 Music 120 5:55 魚樂無窮	6:00 天天飲食 6:10 焦點訪談 6:24 新聞聯播 7:00 新聞天下 8:35 生活早參考 9:22 我是特種兵 10:15 我是特種兵 11:06 我是特種兵 12:00 新聞30分 12:30 今日說法 1:10 看見 1:45 情深潭雨濼濼 2:37 情深潭雨濼濼 3:28 情深潭雨濼濼 4:22 動物世界 4:56 第一動畫樂園 6:02 我們有一套 7:00 新聞聯播 7:31 天氣預報 7:37 焦點訪談 7:50 新聞專題部特別節目 8:00 東方 8:51 東方 10:41 精彩一刻 10:00 晚間新聞 10:00 晚間新聞 11:07 動物世界 12:46 今日說法 12:46 看見 1:51 分秒必爭 2:43 我們有一套 3:35 動物世界 4:03 動物世界 4:16 生活早參考 4:58 今日說法 5:26 人與自然	9:00 快樂漢語 9:15 又見阿郎 10:00 中國新聞 10:10 2010國際大學群英辯論會精華版 10:50 精彩一刻 11:00 中國新聞 11:10 中國新聞 11:30 海峽兩岸 12:30 中國新聞 12:00 中國新聞 1:00 華人世界 1:25 騰騰中國 1:30 走過中國 2:00 中國新聞 2:15 神探狄仁杰前傳 3:01 神探狄仁杰前傳 3:15 風風衝鋒隊 4:00 中國新聞 4:10 神探狄仁杰前傳 4:48 北京風光 3 4:48 精彩一刻 5:05 音樂中國風 5:10 中國新聞 5:10 百家講壇 5:50 快樂驛站 6:00 中國新聞 6:15 中國新聞 7:00 中國新聞 7:15 解放大西南 8:00 走過中國 9:00 中國新聞 9:30 今日關注 10:00 中國新聞 10:45 快樂漢語 11:00 今日亞洲 11:26 遠方的家 12:11 破天荒 12:50 北京風光 3 13:00 中國新聞 1:15 探索發現 12:40 說說你的故事 1:30 鳳凰劇場 2:20 有報天天讀	9:00 鳳凰大視野 9:35 地球宣言 9:40 鳳凰全球連線 10:05 說說你的故事 10:55 時事開講 11:20 健康新觀念 11:25 鳳凰天下 12:25 鳳凰新聞特快 12:30 有報天天讀 12:30 有報天天讀 1:00 鑄鐵三人行 1:25 騰騰中國 1:30 娛樂大風暴 2:05 音樂中國風 2:15 鳳凰劇場 3:10 名言啟示錄 3:15 鳳凰衝鋒隊 3:50 珍寶總動員 3:55 完全時尚手冊 4:20 鳳凰大視野 5:05 開卷八分鐘 5:15 音樂中國風 5:25 有報天天讀 5:55 健康新觀念 6:30 鳳凰劇場 7:20 鳳凰劇場 7:55 鳳凰大視野 8:00 鳳凰劇場 8:30 鳳凰劇場 8:35 完全時尚手冊 8:55 名言啟示錄 9:00 時事直通車 10:00 鳳凰衝鋒隊 10:35 鳳凰全球連線 11:00 時事開講 11:25 地球宣言 11:30 鑄鐵三人行 11:55 珍寶總動員 12:00 鳳凰劇場 12:30 開卷八分鐘 12:35 有報天天讀 12:40 說說你的故事 1:30 鳳凰劇場 2:20 有報天天讀	7:00 老夫子2001 9:15 鼎泰豐 11:35 鐘鏢前程 1:50 賭城大亨II之至尊無敵 4:10 絕世好B 6:25 愛您愛到死 8:40 公主復仇記 10:45 愛情Amoeba 12:55 新天龍八部之天山童姥 3:00 猛龍 5:20 愛上屋新娘