

| 玩家 |

电钻钻鼻孔、胸口碎大石
5小时内坐108次跳楼机
六旬大叔玩极限当饭吃



极限狂人何葵明(右)曾与郭德纲录制节目。

“旋转,跳跃,我不停歇。”这是蔡依林的《舞娘》中的歌词,却可以用来形容湖南郴州人何葵明的绝活。负重200斤仰卧起坐,模仿“大象鼻子”转圈90°,破坏平衡感后,还能踩猫步、做倒立……在这些绝活中,最令何葵明引以为豪的就是转圈了。日前,何葵明在某综艺节目录制现场连续旋转3小时,现场叫板小彩旗。不过,他的自我介绍却引出了另一个不能在节目现场秀出的过人之处,“61岁的年龄,16岁的心脏,五个小时内在跳楼机上跳过108次”。六旬大叔喜欢玩心跳?不妨让我们一起来看他挑战自身极限之路。

偶然,让他爱上极限运动

除了转圈厉害,其实何葵明的绝活还不少,电钻钻鼻孔、胸口碎大石、金刚指……这些他样样都行。不过,别看绝活多,何葵明的极限运动之路其实并不长,而且这条路还开始于偶然。2009年,何葵明和妻子去深圳玩,“因为我们是第一次去,朋友就帮我买了大型主题乐园的套票。既然买了那就玩呗。那时候才第一次玩太空梭,其实头很晕,但我就觉得很好玩。”这一玩,他便爱上了极限运动。

3个月之后,何葵明在广州白云山第一次挑战蹦极,“当时站在起跳台上,我心里蛮恐惧的。”然而何葵明并没有就此退却,纵身一跃之后,他觉得战胜了自己。为了能挑战极限蹦极,何葵明便开始练习跳楼机。2012年9月,何葵明曾在东莞拉出横幅“60岁老人60米高空挑战60次跳楼机冲击吉尼斯记录”,结果他用时4个多小时,连续坐了108次跳楼机。在采访中,何葵明告诉记者:“我玩跳楼机平常一玩就是五六个小时,但这都只是为了蹦极做准备。我希望在2015年里能够挑战24小时内极限蹦极100次。”

玩笑,让他发现更多潜质

一身绝活的何葵明开始在朋友圈小有名气,2013年底时,一个朋友开玩笑地打赌,“你这么厉害,但仰卧起坐肯定做不了1000个。因为这个是要靠力量的,不比那些极限运动。”这话一出何葵明当然不服气了,当场就撂下狠话:“我肯定能行。”这事之后何葵明便在家中开始练习仰卧起坐。“为了训练力量,我就负重练习。”七八个月之后,何葵明把那位朋友叫到家里,展示训练成果。“当时我就在1个小时内做了1000多个,虽然不是负重做的,但足够让朋友心服口服了,我希望以后还能够挑战负重300斤仰卧起坐。”

2014年,因为何葵明说话语速很快,他的一个朋友就提醒他,“你可以去试试绕口令了”。随后,何葵明练习2个月就达到了每秒读7个字的语速,甚至想挑战浙江卫视主持人华少,“华少曾经以43秒读350个字,平均每秒读8个字。我可以用绕口令的方式,每秒读9个字。”

一般的普通人想练就一身绝技,少的花费十几年,多则要花费几十年。而何葵明却在短短的5年里练就了一身绝活,有人觉得他天赋异禀,但他本人并不这么觉得,“我就是个普通人,只要靠坚持,努力,普通人都是可以练习。不过,我觉得还是要量力而行,不能盲目挑战。”

■记者 黄煌 实习生 郭丽文

10日19:30 CBA总决赛 辽宁VS北京 CCTV5直播

理由千万条,夺冠你才牛



马布里

的一刀。

卫冕冠军北京队是更被看好的球队。在过去几个赛季连续与广东队、新疆队对抗后,北京队积累了足够的总决赛经验。而且老马和莫里斯在这支球队待了多年,比起哈德森这样一年换一支球队的外援来,他们与队友之间的配合更加默契。还有重要的一点是,北京队拥有一个足智多谋的教练闵鹿蕾。半决赛中,进攻和防守都排名常规赛第一、外援储备更足的广东队最终落马,最大的差距大概就是主教练杜峰和闵鹿蕾之间的差距。

辽宁队当然也有优势。他们有不输北京多少的本土球员配置,比起北京队来,他们更年轻,更有冲击力。更厉害的是,在3:0横扫青岛后,他们拥有更好的体能储备。而北京队的大脑马布里已经38岁了,每场比赛后都要泡在放满冰水的浴缸里加速恢复。除了两名实用的外援,辽宁队还拥有本土最好的控卫郭艾伦。虽然北京拥有“最强大脑”的老马,辽宁的控卫也不是吃素的。

总之两队能够打出精彩的总决赛来,就算是给中国申办男篮世界杯献礼吧。

■记者 刘涛

当完“歌手”当“爸爸”? 孙楠:没有适龄孩子

“排行老六的五四青年孙小七”,这句话中的数字巧妙的组成了孙楠参加《我是歌手》目前的成绩单,而作为内地男歌手中的佼佼者,这个“分数”也实在很一般。上周五,孙楠出席芒果TV主办的歌迷握手会,接受三湘都市报记者采访时他表示,“名次很难反映歌手的实力,因为五百位评委的口味无法掌握。”对此,在一边担当握

手会主持人的“村长”李锐也为孙楠鸣不平,“楠哥的歌手内投多次第一,这也说明了实力。他前段时间每周工作爆表,其实我曾经阻止过他接(我是歌手)主持的工作,觉得他会忙不过来。但他说愿意多尝试。”

高音越飙越嗨,对此,孙楠也将话题转移到了家庭身上,“这要感谢遗传,另外我一直相信多睡觉是一

链接

中国申办 男篮世界杯

3月7日,中国篮协召开了申办2019年男篮世界杯的新闻发布会,国际篮联秘书长鲍曼先生以及中国篮协的领导都出席了会议。中国申办的8个城市包括北京、南京、苏州、武汉、广州、深圳、佛山、东莞。国际篮联将在今年6月份在瑞士总部召开会议,最终决定2019年世界杯举办地的结果。2019年世界杯也将是2020年奥运会的资格赛。2019年的男篮世界杯将扩充到32支球队参加。亚洲将和大洋洲合并,统称为亚太区,亚太区将会拥有7个晋级名额。

■记者 刘涛 王亮



郭艾伦

个保养嗓子的好办法。”《爸爸去哪儿3》已经开始话题预热,家里有宝贝的孙楠也成为了李锐力邀的对象,但孙楠却持保留意见,“我应该不会参加,因为我觉我家没有适龄的孩子。”不过,李锐也现场表示,“作为他的(歌手)经纪人,我负责任地说,这不是最终结果。我们还在持续沟通中。”

■记者 黄煌

邹市明夺金腰带失败

上周末,两届奥运冠军得主邹市明在澳门第一次挑战世界职业拳击金腰带,对阵IBF蝇量级卫冕拳王泰国人阿泰·伦龙。在赛前,国外博彩公司开出的赔率大致是1:3,看好主场作战的邹市明。两人曾在打业余拳击时交手过三次,邹市明赢了两。不过,最终邹市明在和对手战斗12回合之后,以0:3的一致判定失利,未能获得自己的第一条世界职业金腰带。

赛后,网民们开始忙着骂对手太奸诈,骂国内直播解说太主观,担任邹市明教练的世界拳击名人堂著名人物佛雷迪·罗奇也在发布会上表示:“邹市明和对手的水平是非常接近的,他打倒了对手一次,我觉得市明不该输掉比赛。”然而邹市明却这样认为,“历史没有如果,既然输了,就回去加强练习,我30多岁才站上拳台,想追求梦想,会继续去尝试的。”

■记者 叶竹

叶观星象



流水的相亲 铁打的姑娘

刚过去不久的春节长假对大龄剩女们意味着什么?对,就是相亲。

相信我们身边总有人吐槽,“不是在相亲,就是在相亲的路上。”在这条路上,有姑娘败了面子,有姑娘赢到郎君。

那么,最关心姑娘输赢的是谁?当然是丈母娘。

姑娘第一次相亲,吊儿郎当的男方对姑娘有一搭没一搭地联系了几天后失去音讯。当姑娘以为没希望了,男方突然来了劲,“你工作还不错,会做饭、洗衣吧?那我们凑合着过吧!”于是,姑娘的妈不干了,“我家闺女如此这般地好,你凭什么这么挑。”于是姑娘又加入了一场又一场相亲,在不断的自我勉励中迎来了喜讯,日子过得风生水起。

在丈母娘眼中,闺女总是最好的。然而,这需要姑娘自己赚得到沉淀。

在国际比赛的观众眼中,自己人总是最优秀的。然而,这需要选手看得清自己。手握两枚奥运金牌的邹市明说,“人都是从青涩过来的”。

选手在比赛中闹得头破血流,姑娘在相亲路上折腾到心如铁石。你觉得不值得?

可是,只有流水的相亲,才能造就男女博弈中那些铁打的姑娘。只有流水的比赛,才能出现铁打的拳王。

■叶竹