

“

“来一个、来一个、再来一个……”伴随着围观群众的欢呼和掌声，单杠上的小伙挺身绕杠、单腿挂杠、双臂大回环，一连串“杠上芭莎”做得游刃有余。

单杠上的小伙名叫覃世国，在竹山县公园健身区域小有名气，无论年龄大小大家都乐意叫他一声“单杠哥”。在他的带动下，公园健身区成为了人气最旺的地方，大家挂杠、拉伸、压腿、慢跑练得不亦乐乎。

■文、图/记者 周伦
通讯员 党时轩 王泽昆



如今，覃世国最大的心愿就是让儿子多读书，以后吃口轻松饭。

生活磨砺 锻就小伙不屈品格

初见覃世国略显平淡，身材不高、言语不多。但当天脱去朴素衣着，露出虎背蜂腰“倒三角”型男身材，腾在空中上下翻飞、身轻似燕身手时，却又藏不住他是有故事的人。

今年32岁覃世国也算挂着边的90后，但谈起过往经历可谓真实印证了一句俗语：“成熟的莲子——心里苦”。

十四五岁辍学，抱着对生活无限向往，扎进社会大熔炉。误打误撞进了“黑砖厂”，辛苦半年多才挣了200元；年龄小、文化低，求职屡屡被拒之门外；无处安身，睡桥洞、喝凉水……起初几年，现实的“骨感”没少让覃世国遭受社会“毒打”。

建筑工地是最苦的地方，也是最单纯的地方，就拼一股子力气。经过无数的磨砺，覃世国在最苦最累的地方找到了定位。从搬砖、和泥最基础的小工做起，边干边学，边学边练，几年下来砌墙、抹灰这些大工的手艺，覃世国也能驾轻就熟，同时，随着技能增加的还有踏实肯干，吃苦耐劳的不屈品格。

多年来，天南地北的建筑工地覃世国参建过不少大中型建筑，如今单凭一手横平竖直的粉墙技术他日工资能达到七八百元。现在，每年寒暑假覃世国都会腾出时间回乡陪陪父母和孩子，他说自己最大的心愿就是：让儿子多读书，以后吃口轻松饭。

本是为了减少病痛 一不小心成了运动达人

竹山『单杠哥』真牛 高手在民间



持之以恒 练成一身绝技

也许是年少时吃够了生活的苦，积劳成疾，2015年前后病痛找上了覃世国，先后被确诊肩周炎、腰椎间盘突出等疾病，反反复复住院治疗，打工挣钱更成了无稽之谈。

机缘巧合，覃世国从中医拉伸理疗中找到了灵感，公园随处可见的单双杠等健身器材，成了他眼中免费的理疗设备。于是，他从网上找来相关体操健身视频开始练习，从最基础的支撑、悬垂、引体向上练起，每次锻炼完毕覃世国都会感觉身体舒展许多，病痛更是减轻不少。

找到免费“药方”，从此，在器械体操健身路上覃世国一发不可收拾。也许是常年体力劳动和爬高上低练就了一身“蛮力”和柔韧，他练习动作难度增长的很快，腾身上杠、单脚跨杠、杠上倒立、360度大回环、人体旗帜等专业动作覃世国都能游刃有余，一气呵成。

习惯成自然。从单纯的治病强身，到如今健身已完全成为他生活的一部分，不需要刻意坚持，就好像吃饭睡觉那样自然，他每天一定会去做。有条件就在器械上锻炼，没有器械的话，场地、工地上的脚手架、铁栏杆都能成为他的训练场。

乐于分享 通过健身收获自信

从2020年开始，抖音为覃世国生活增添了新乐趣，他在抖音上昵称为“晚风”。他精彩的视频画面再配上励志的文案，总能获得不少点赞和评论。

一年多来，他分享了140多个健身、生活、感悟类的作品，获得2万多点赞及留言。

在一条置顶作品的文案中，覃世国写到：“人生最重要的价值是心灵的幸福，而不是任何身外之物。”他说，在接触健身以前自己一直是很内向甚至带着一些自卑的性格，但是多年的健身不但强健了他的体魄，也让他收获了自信，现在特别乐于展示和分享。

同时，风格独特视频风格和充分力量感的视觉冲击也给覃世国带来了一些流量，今年一些功能饮料、健身房都向他发出过合作邀请，但都被他拒绝了。正如他个人说明中讲到：“一个九零年粉刷工，一生一个偶像——李小龙。这一生，做自己的英雄！”

“健身随心、随性，健康、快乐才是最重要，而肌肉只是附赠品罢了！”每次“赤膊上阵”面对“迷弟”“迷妹”的羡慕和惊呼，覃世国都会“凡尔赛”地说。

覃世国在竹山小有名气，无论年龄大小大家都乐意叫他一声“单杠哥”。