

## 唐山“铁鞋达人”穿 380 公斤鞋走路 欲冲吉尼斯纪录



站在比自己体重重 5 倍多的铁鞋上，全身发力向前迈步，双臂也随之向前挥舞，身体大幅度倾斜以达平衡，铁鞋落到地面上发出沉闷的“咚、咚”声。22 日，河北省唐山“铁鞋达人”张福兴向记者展示了这一绝技。他表示，很想以此绝技冲击吉尼斯世界纪录。

现年 50 岁的张福兴，坚持穿铁鞋锻炼身体，至今已有 6 年多。张福兴穿的铁鞋高 35 厘米、宽 22 厘米、长 32 厘米。铁鞋一出现，就引起了大家的关注。几名路人走上前试图搬起其中一只鞋子，却丝毫没有挪动。面对如此重量级的鞋子，一些市民表示质疑，穿着如此之重的铁鞋走路是件根本不可能的事。于是，在路人好奇的目光中，张福兴站在这双比自己体重重 5 倍多的铁鞋上，运用技巧走动了起来。“用铁鞋走路需要全身各个部位同时发力，在此作用下，可以疏通经络、打通气血、舒筋健骨。”

张福兴称，为申报吉尼斯世界纪录，他穿的铁鞋从最初的 70 公斤已升至 380 公斤，如今正准备增加到 400 公斤以上，并且在行走时间、行走距离等方面做着积极的准备。现在他每天早上都会穿着 380 公斤的铁鞋锻炼半个小时。

单 词： mǎi bù      dà fú dù      chén mèn      jué jì      nuó dòng      zhì yí  
迈 步      大 幅 度      沉 闷      绝 技      挪 动      质 疑

shū tōng jīng luò      qì xuè      shū jīn jiàn gǔ      shēn bào  
疏 通 经 络      气 血      舒 筋 健 骨      申 报

讨论:你觉得这位老人是如何做到的呢? 你平时怎样锻炼身体?

源新闻: <http://www.chinanews.com/sh/2012/10-22/4266966.shtml>

音声 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/60n19.mp3>