

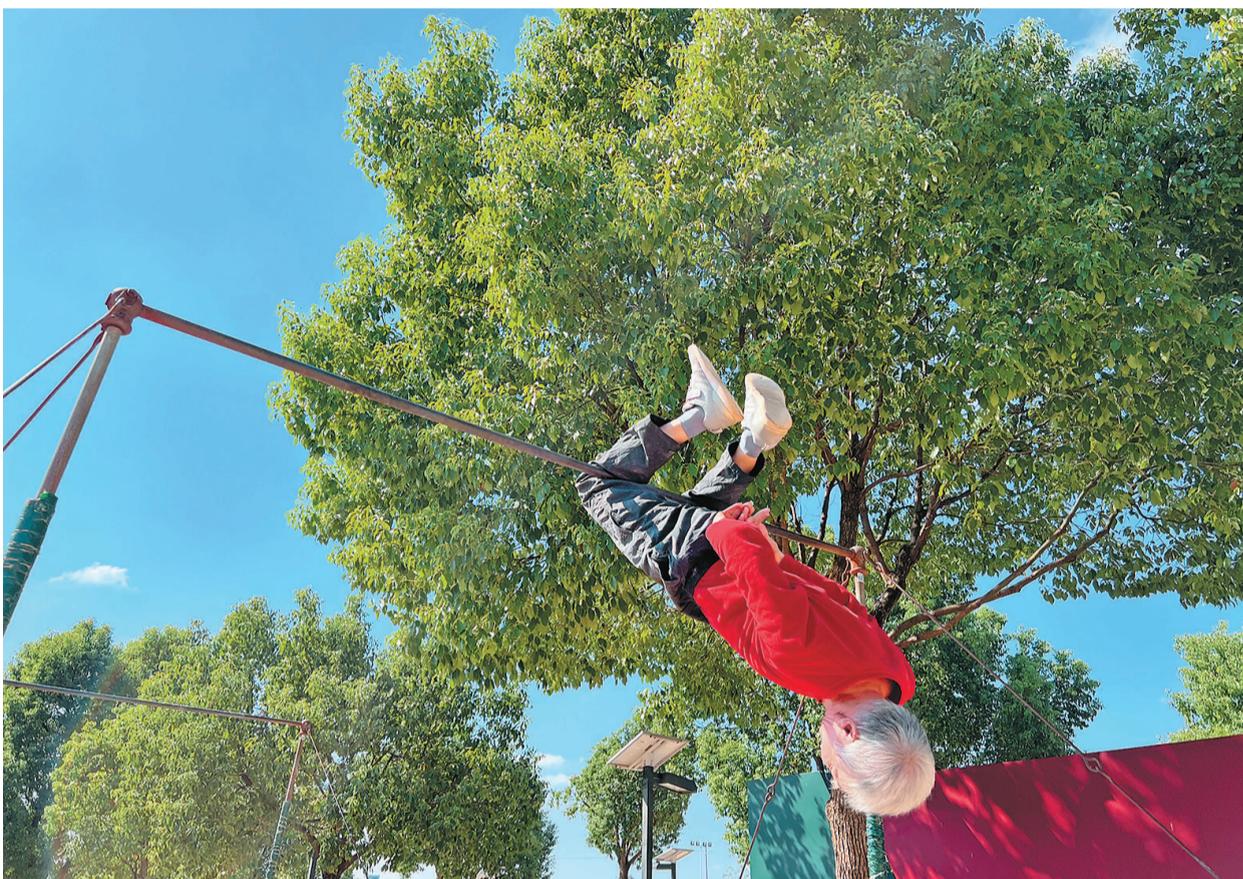
缙云75岁老人花式玩转单双杠

阅读提示

在壶镇镇应庄村附近的双杠旁,记者见到了正在锻炼的李唐木。这个双杠离地将近2米,只见李唐木敏捷地跳起,抓杠、上杠,动作轻松熟练。他一会儿将身体绷直翻腾表演“展翅飞翔”,一会儿在双杠上表演倒立静止,这一系列动作,很难让人相信他已经有75岁了。



扫抖音二维码看视频



在缙云壶镇镇,75岁老人李唐木每天如同体操运动员般在单双杠上操练各种高难度动作,虽然已经头发花白,但是他玩起单杠、双杠来,让许多年轻人都自愧不如。

李唐木在读大学时迷上了玩单杠和双杠,后因工作繁忙放弃了练习。退休后,李唐木每天坚持在单双杠上锻炼,风雨无阻,这个习惯一直保持到现在。现在的他不仅自己锻炼,还带动了很多人参与到运动中,成了当地小有名气的健身达人。

退休后重新拾起年少的热爱

近日,在壶镇镇应庄村附近的双杠旁,记者见到了正在锻炼的李唐木。这个双杠离地将近2米,只见李唐木敏捷地跳起,抓杠、上杠,动作轻松熟练。他一会儿将身体绷直翻腾表演“展翅飞翔”,一会儿在双杠上表演倒立静止,这一系列动作,很难让人相信他已经有75岁了。

“其实我这些锻炼项目都是上大学时学的,因为有练习基础,也没觉得有多难。”出生于1947年的李唐木,老家在缙云壶镇。17岁时,李唐木进入丽水师范学校(今丽水学院)小学教育专业学习,那是他第一次接触到单双杠。

李唐木回忆,上大学时,他身高只有143厘米,班里男同学热衷的篮球、排球等运动他都因身高受限,没办法参与其中。在老师的推荐下,他开始尝试练习单双杠。“那时候一周有四节体育课,每节课我都学得很认真,也可能因为当时身高比其他同学矮一点,身体灵活,所以在这个运动上我特别有优势。”李唐木告诉记者,学了一段时间,他就能轻松完成双脚倒挂、握手倒立、撬杠上杠等有难度的动作。打那以后,只要有时间,李唐木就在单双杠上锻炼身体,进入大学三年后,他的身高也长到了167厘米。

大学毕业后,李唐木应征入伍,成为了一名军人。“起初是做炊事员,那时候部队只有一个单杠,而且年头比较长了,上面锈迹斑斑,我每次去都得先换上容易清洗的衣服。”李唐木说,虽然当兵时条件有限,但自己仍然坚持练习。

做炊事兵经常要搬运重物,李唐木的训练成果也在工作中得以体现。“那时候我们每天要提两桶煤球用来烧火做饭,很多士兵都是半桶半桶的提,我一个人提着两桶走也用不上多少力气。”李唐木说。

退伍后,李唐木被分配到丽水的一个工厂,成为了一名工人。因为工作繁忙,曾经擅长的运动也渐渐被他遗忘了。直到退休后,李唐木带着外孙女到学校中玩耍,无意间发现了操场上的单双杠,抱着试试看的心理,他在单杠上做起了之前练习过的动作。“没想到很多动作都完成不了了,我曾经引以为傲的引体向上也只能做三个。那时候我就暗暗下决心,一定要把单双杠重新练起来。”

带动亲戚朋友参与到运动中

“做单双杠运动,首先要训练肌肉力量,不然容易受伤。”李唐木说,刚刚恢复锻炼时,自己每天先在家做半个小时的杠铃和仰卧起坐,等到手臂和腹部肌肉的力量恢复后,再去尝试之前练习过的动作。

从退休后重新练习单双杠到现在,李唐木已经坚持了17年,很多动作虽然不及年轻时做得标准,但与同龄人相比,身体素质还算不错,体检的各项指标也都正常。

虽然锻炼身体是好事,但李唐木年岁已高,经常练习一些危险动作,家里人不由得为他担心,对此李唐木回应道:“我是一个非常谨慎的人,做每个动作都是有相应的步骤的,每个步骤都会提前准备过,也在脑海中预想过可能出现的突发情况,如何保护自己。所以我在锻炼的过程中从没受过伤。”久而久之,家里也支持他练习单双杠,而且在李唐木的带动下,很多亲戚朋友也开始锻炼身体了。

李唐木的连襟看他经常锻炼,也逐渐对单双杠产生了兴趣,并在李唐木的建议指导下,定制了一套单双杠器材放在了家门口,两人常在一起“切磋”……

每天傍晚,李唐木都会到单双杠前练习,各种高难度动作引起周围市民的围观,有人惊异于这位老人的身体素质,也有人开始对单双杠运动产生了好奇,向李唐木咨询锻炼技巧。为此,经常锻炼的这些市民还专门成立了一个健身微信群,由李唐木担任健身指导,给出练习建议。

“从退休后坚持锻炼到现在,我觉得身体力量、反应、平衡、协调能力都有了很大的提高,心态也越来越年轻,只要有条件,我一定会继续坚持下去。”李唐木说。

记者 杨潇

这位老师跟着“学习强国”做美食 让自己的生活美滋滋

对于她来说,每天早上的第一件事情就是打开“学习强国”APP,听新闻、刷热点、完成答题。对于这样看似重复的生活,她却乐此不疲。用她自己的话来说,那就是——“学习强国,助我学习,伴我成长。”

她叫麻振英,是缙云县湖川小学的一名普通教师,虽然不是党员,但却热衷于每天的“学习强国”打卡。她说自己喜欢“学习强国”平台,每天总能汲取很多新鲜的知识,为工作和生活增添很多乐趣。她从不将每天的“打卡”看作是压力和负担,反而乐在其中。

麻老师酷爱美食,只要是能从“学习强国”搜到的美食视频,她总爱细细观看,并兴致勃勃地在家尝试一番。酱香螃蟹、烤面包、炖茄子、美味花卷、炒糯米饭……她的朋友圈总是花式秀美食。

别看她身材“魁梧”,但是在美食这件事情上,那可是没有一点儿马虎。为此,老师们还偶尔打趣她,“‘学习强国’不仅强化了你的知识学习,还让你的身体更强壮了呢!”对此,她总是满脸微笑,“哈哈,我今天又发现一个美食视频……”

记者 吕恺 通讯员 吕俊欣 杜益杰

阿姨错转万元 民警用心追回

□ 记者 夏金地 通讯员 叶志明

本报讯 “谢谢王警官用心帮助,也谢谢管师傅将钱退还给我,不然我真的不知道该怎么办,真的太谢谢你们了!”日前,在莲都区公安分局万象派出所值班大厅,当事人王阿姨“拿回”了错转给他人的一万多元钱,激动地连声向民警以及退还钱款的管师傅感谢。

原来,几天前,王阿姨在使用支付宝转账时,错将一万多元钱转至他人账号。王阿姨向万象派出所求助。

接到王阿姨的求助电话后,万象派出所帮助查找,联系到了王阿姨钱款错转的支付宝账号主人管师傅。

据了解,管师傅这个支付宝账号捆绑的电话号码并未在使用,一直放置在家中。后经过管师傅查询,确认了王阿姨错转的这笔钱款就在其支付宝账号中。于是,管师傅将这笔钱退还给了王阿姨。