

轻轻松松做出“一字马”,压腿之后再来个“金鸡独立”,一口气能做十多个仰卧起坐……能做到这些的不是练习舞蹈的年轻人,而是运河区93岁老人马剑秋——

93岁!“硬核大爷”好身手

本报记者 崔春梅 摄影报道

日前,人民公园人工湖西侧,一位头发花白、精神矍铄的老人正静静地坐在湖栏杆旁边,看着朝阳下波光粼粼的湖水。

那位老人看了一会儿,开始轮流拍打起双腿。过了一会儿,那位老人搬起左腿,脚抬起的高度超过鼻子的位置,让人隐约觉得这位老人可能“有两把刷子”。

爱健身的“硬核大爷”

等活动开身体,那位老人忽然从椅子上站起来,直接在地上来了一个竖叉(图一)。只见那位老人双手往前,两只手握住右脚后努力压腰。练习几次之后,老人干净利落地从地上站起来,随手拍拍裤子上的土,笑了,附近围观的人惊叹着,都看呆了。

这位让人看呆了的老人,就是家住市区军分区修械所家属楼的马剑秋,今年93岁。

活动开腿脚后,马剑秋又来到健身区一处横杠前,抱住杠后双脚开始抬起,直至身体与地面平行。双脚落地后,马剑秋在人们的惊叹声中拽拽衣服,笑着走向练习仰卧起坐的地方。

一个、两个、三个……十来个仰卧起坐做下来,马剑秋依然很轻松。

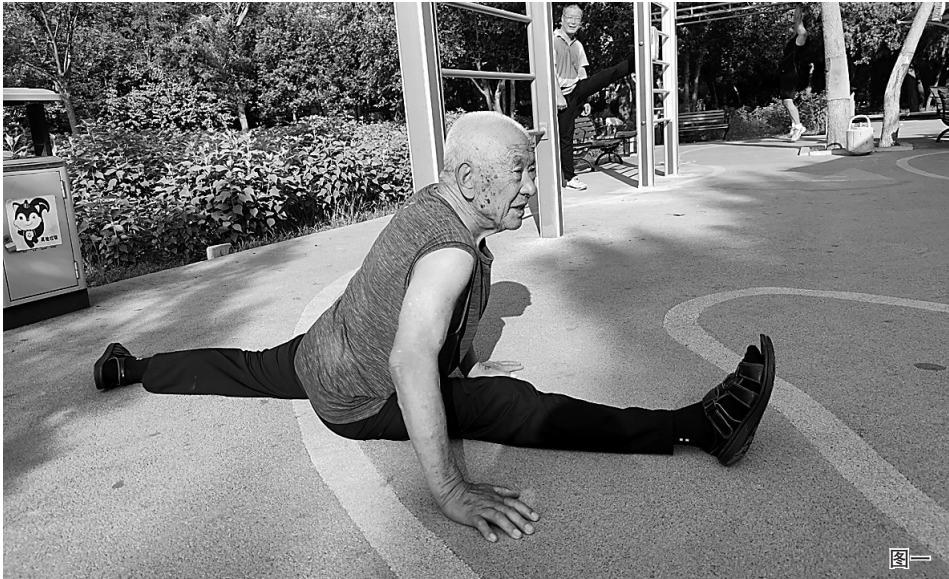
随后,马剑秋又来到力量健身练习区,先是将脚放在高处压腿(图二),又抱着脚来了个“金鸡独立”,然后又来到下拉训练器前,单手拉、双手拉(图三)……几个回合下来,直到脸上出了汗他才停下来。

75岁开始迷上健身

“看看人家这93岁的,比年轻人不差……”

“这个老爷子既有柔韧性又有爆发力,了不得!”

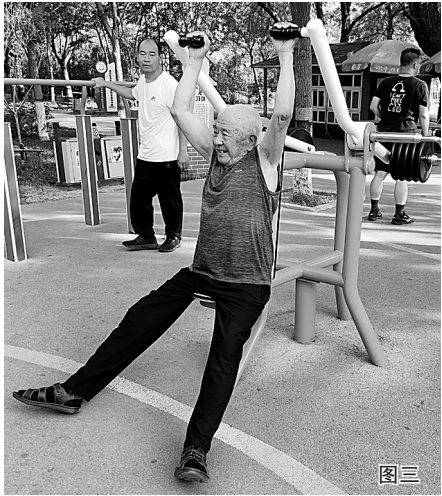
“93岁啦,看人家这身板……”



图一



图二



图三

马剑秋是健身区的“常客”,常在这锻炼的人,差不多都认识他。

在大家的感叹中,记者了解了马剑秋的情况。已经四世同堂的马剑秋老家在黄骅,从小在秦皇岛长大,年轻时经常参加游泳比赛并获得过不错的成绩。

马剑秋是一名铆工,平时也

没有什么其他爱好。75岁那年,马剑秋看到身边人都去锻炼,便开始在胜利公园走圈。2008年,马剑秋看到有人在公园里压腿,又开始学着压腿。四五年后,马剑秋学会了劈竖叉。

“练这个不能怕疼,还得有毅力。”马剑秋说,有些人感觉压腿疼,坚持不下来。他却不愿意放弃,练着练着不知不觉就能劈叉

了。

多年来,只要天气允许,马剑秋每逢周一、周三、周五都会到公园锻炼身体。走圈、压腿、劈叉……他从6点多钟一直锻炼到8点多钟,9点左右回到家中。

“锻炼完后,浑身松快,要不起床后全身发紧。”趁着休息的空儿,马剑秋说起他多年来坚持

锻炼的感受。

93岁老人的“硬核”秘诀

93岁的马剑秋,除了有些耳背外,视力、记忆力都很好。多年来,马剑秋一直保持着一些习惯,那就是做到“三好”和“四不”。

“三好”就是吃好、睡好、玩好,“四不”就是不抽烟、不喝酒、不喝茶、不吃药。”马剑秋说,除了锻炼身体,他没有什么其他爱好。

如今,已是四世同堂的马剑秋和孩子住在一起,每天都乐呵呵地享受着幸福的晚年生活。

“孩子们都孝顺,家里啥事都不用我操心。孙子怕我骑自行车摔跤,还特意给我买了一辆小巧的电动三轮车。这样一来,我进出方便多了。”马剑秋的话语里满是幸福。

扫码看视频 新闻料更多

93岁的马剑秋老人轻轻松松做出“一字马”,压腿之后再来个“金鸡独立”,一口气能做十多个仰卧起坐……手机扫描二维码,观看相关视频。



市区部分餐饮店 门前污水清理不及时

不文明行为曝光台

本报讯(记者 王宝航)近日,记者走访发现,市区部分餐饮店门前存在污水、油渍垃圾清理不及时的现象,影响了周围环境整洁。

昨天,记者来到运河区光荣路看到,地面上散落着拆开的一次性筷子、口罩、塑料袋和卫生纸。树木下面则放着一些白色的塑料桶,桶身上覆盖着一层厚厚的油污,不时会散发出阵阵异味,四周的地面

上也有着这一块一块的油渍。

在新华区志强路上,记者看到地面被浸染成灰黑色。站在旁边的地面上可以感到脚下的“湿滑油腻”,不但不卫生还存在安全隐患,来往行人若不注意可能会滑倒。在运河区清池大道上,记者发现一些店家会把店里洗锅的污水和残羹汤汁直接倾倒在门口,造成门前路面被油污污染,影响了周围的环境。

希望相关部门加强执法和监管力度,营造清新、整洁的环境。

5岁男孩车流中穿梭 过路女司机帮他寻家人



为文明点赞

本报讯(通讯员 田书睿 刘问玲 记者 姚连红)日前,渤海新区南大港产业园区的一名5岁男孩独自穿梭在车流中。路过的司机闫娇娇及时追上去拦住他,并联系民警帮他找到家人。

6月15日18时许,南大港产业园区城市管理局执法大队的闫娇娇下班后,行至振兴街路口时,看到一名五六岁的小男孩忽然出现在她的车旁,并顺着车流一直向十

字路口跑去。

“当时正是下班高峰期,车多人多,孩子就在路上一路跑,太危险了。”闫娇娇看到这一幕很是揪心。闫娇娇追上去,停好车,跑过去拦住男孩。她问男孩家住哪里,可小家伙说不出来。随后,闫娇娇将男孩安置在自己车里并报了警。

民警和闫娇娇带着男孩来到附近的小区,根据男孩的提示挨家寻找。半个小时后,他们终于找到男孩的家。此时,男孩的家人正在屋里睡觉,并不知孩子何时跑出了家门。

讲诚信 树新风

黄骅市阚庄村村民宗树青 捡到6000元还失主

本报讯(通讯员 任振宇 记者 马晓彤)前些天,黄骅市旧城镇阚庄村村民宗树青捡到了一个挎包,里面不仅有手机、银行卡,还有6000元现金。他和妻子找到失主后,将钱物归还失主。

当天,宗树青路过旧城镇中才元村的一个道口时,发现路边有一个黑色挎包。他打开一看,里面有一部手机,还有一张银行卡和很多现金。宗树青原地没有等到失主,便回了家。他与妻子多方联系,最终找到了失主李树英。

原来,李树英上班时随手将挎包放到电瓶车前面的篮筐盖上,直到下午想打电话时才发现挎包丢了。“我真是慌了。包里有6000多元现金。幸亏遇上了好心人。”李树英说。