

50、60、70……猜猜这位健身达人多大？

他调侃施瓦辛格肌肉不如自己

今年81岁的市民黄如标，杖朝之年拥有一身健壮身体，胸肌还能跳动。他曾是省体操队运动员，退休后仍坚持健身，他说是因为第一要保持那份气质，第二有个好身体不给孩子添负担。

郑报融媒记者 殷海涛 文/图



很多健身达人都是他的学生

昨日，在黄如标家中，记者见到了老爷子。他一有空闲，手撑床沿就健起身来，做俯卧撑练习胸肌，在床上盘腿做瑜伽。“哪一天我不活动，身体就难受。”

郑州健身界的达人都认识他，很多都是他的学生。

上小学时，黄如标就表现出和常人不一样的运动体能：跑得快、跳得远，翻跟头十分灵活。

学校重点把他往体操方向培养。十几岁时，黄如标就拿到体操全能冠军，是河南省体操队最早的冠军。

1956年，黄如标代表河南省去青岛参加全国第一届少年运动会，成为全国第一批运动员。

1958年，21岁的黄如标正式成为河南省体操队一名专业的运动员，当时他正在上高三，不久就被选送到郑州体专和北京体院进修。

半辈子的体操生涯，黄如标获过很多奖项，他被省总工会授予五一劳动奖章，被省人事厅两次记大功。

为了保持身材他每天这样吃

为了保持好的身材，黄如标一日三餐最重视早餐，一天要喝两杯牛奶，午餐一定要摄取适量的蛋白质，比如吃鸡肉、鱼、牛肉，因为蛋白质可以补充和修补肌肉。

黄如标很骄傲地说，他这个年纪皱纹不算太多。

黄如标聊到了美国电影明星施瓦辛格，“他现在没我年龄大吧，我估计他不如我，当过州长以后放松了锻炼，肌肉都松弛了，我现在还能保持比较饱满的肌肉”。

说完，黄如标爽朗地笑了起来。

81岁的黄如标是小区名人，走到哪儿，大人小孩都会跟他打声招呼。

当记者问他还要锻炼到多少岁时，黄如标说：“健身已经成为我的一种生活方式，我是不会放弃的。”



96678

郑州晚报热线群: 27255753

郑州晚报身边客户端

上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费



相携56年 老伴全力支持他健身

黄如标的老伴杜奶奶对他的健身是全力支持的，她说，他身体好了不给家人带来麻烦。黄如标说，前几年因为患了脑梗，脾气突然像变了一个人，特别容易对亲人发脾气，但老伴都让着他。

两人是1962年结的婚，杜奶奶曾是田径运动员，获得过中南五省地区田径比赛第二名。他俩一个是体操队的，一个是田径队的，在一个大锅里吃饭，时间长了，黄如标对杜奶奶产生了感情。“那时候谈恋爱还得偷偷的啊，因为运动队那时候不允许，我们俩约会都是先分头走，走远了才敢走在一起，手都不敢牵。”

杜奶奶晕车，黄如标就买了一辆老年电动三轮车，没事就带着老伴儿逛街。出去旅游时，黄如标让外地的朋友骑摩托车来接老伴儿，叮嘱千万不可开车来接。

抗癌路上 你我同行

肿瘤科普公益系列讲座(二)

如何让肿瘤患者回归正常生活轨道

主办单位:河南省抗癌协会 时间:6月23日(本周六)上午8:30-11:00
地点:河南省抗癌协会健康教育基地会议室 (东明路与黄河路口向南50米路西——东汇大厦5楼) 报名电话:69132009

肿瘤是一种难治性疾病，目前还没有任何一种单一的方法可以治愈它。很多肿瘤患者手术放疗化疗之后被告知，手术非常成功，放疗化疗效果很好，那为什么还有很多肿瘤患者在一到两年内出现了复发转移？出院以后还需要哪些方法来预防复发转移？中国交通部长航总医院肿瘤科任洁主任将用自己29年的肿瘤治疗临床经验，告诉肿瘤患者手术后该怎么办，通过哪些方法防治肿瘤的复发转移。

夏季酷暑难熬，肿瘤患者基础代谢增强，饮食、睡眠、精神、情绪都会产生不同程度的不适感。河南省中医院肿瘤内科孙宏新主任将用自己深厚的中医学理论和临床经验，指导大家如何通过饮食调理，平安度夏。

讲座安排

讲座主题:《做好手术后治疗预防肿瘤复发转移》
时间:6月23日 8:30—9:30
讲座专家:中国交通部长航总医院肿瘤科任洁主任
讲座主题:《肿瘤病人的夏季饮食及调理》
时间:6月23日 9:40—10:40

讲座专家:河南省中医院肿瘤内科孙宏新主任

任洁主任:中国交通部长航总医院肿瘤科主任医师，湖北省临床肿瘤学会理事，从事肿瘤临床工作29年，对肿瘤化疗、放疗及靶向治疗有丰富的临床经验，擅长肺癌、胃癌、乳腺癌、结直肠癌等恶性肿瘤的治疗，尤其对脑转移癌及肿瘤并发症如恶性胸腹水、肝转移、肺转移等有丰富的治疗经验及多种有效的治疗手段。

孙宏新博士:河南省中医院肿瘤内科主任医师，硕士生导师，世界中医药联合会肿瘤经方专业委员会副会长、河南省抗癌协会传统医学委员会副主任委员，在中医辨证施治恶性肿瘤方面具有深厚的理论功底，采用中西医结合治疗肿瘤有独到的见解和经验。

温馨提示:6月23日上午，任洁主任将接受10名肿瘤病友咨询，名额有限，请提前预约。咨询请带齐详细病历及CT片等资料。

联系人:任老师 苏老师
电话:0371-69132009

河南省抗癌协会
2018年6月21日