



大回环、小回环……上杠一转就是半天 郑州“银发达人”展杠上实力 这样健身行不行？看DeepSeek怎么说

倒立、大回环、小回环……3月4日，郑州五一公园健身场，一群“银发健身达人”用高难度动作诠释着“硬核晚年”，只争朝夕地散发着“最美夕阳红”的热量。



老人在公园展现惊人实力

来公园看看“银发达人”的杠上实力

64岁的王星圆老人实力惊人，他双手抓住双杠，直接腾空而起，依靠双手与双臂的力量，将身体倒立在空中，引来周围银发老人的一致赞叹。你方唱罢我登场，另一位69岁的王大爷手抓单杠用力将自己撑起，接着用肘内侧夹着单杠摇摆起身躯，大回环、小回环一圈一圈地绕杠不断，一口气下来转了30多圈！

“他真的非常厉害，大回环、小回环都不在话下。”单杠之上的老人双手抓杠悬空平展，“人体旗帜”绝技宛若静止的雕塑，再次引发健身人群的点赞。

这样健身行不行？听DeepSeek说说

全国各地的公园中一直都是卧虎藏龙，从苏州的陈国华老人爬行，到上海73岁老人陈继芳“撸铁”，再到武汉汉口江滩公园和南宁狮山公园老年群体的硬核锻炼，中国老年人正重新定义“夕阳红”。

公园更像是银发健身者的社交平台，聊天与锻炼同等重要，大到国际局势、世界经济，小到柴米油盐、儿女婚嫁。健身给了他们一个寻找认同和存在感的出口，锻炼

当引力带缠绕单杠，真正的王者方才登场。75岁的李兆安老人拒绝旁人协助，翻身悬垂行云流水，前转后旋交替进行，背手、展臂等花式动作信手拈来。有人交流李大爷能转多久时，老伙计郭大爷打趣道：“你现在回家，吃完午饭过来，他还在天上转着呢！”

一位阿姨告诉新来的观众：“这个老头七十五六岁了还能转，就这样转到80岁照样转。”这句话被李兆安听到，他在旋转中回复：“80算啥！百岁之前，都是童年！”

老人的磅礴气势感染了周围

众人，也获得了大家的掌声与赞同。当有人问他年龄时，他骄傲地说：“我和新中国同岁！”

冰冻三尺非一日之寒，王星圆大爷每天都来公园锻炼，王大爷也已坚持十几年，李兆安老人则是从退休就开始来锻炼，五一公园的健身盛况则是郑州老年运动的一个缩影。

“银发达人”的健身故事通过网络传播吸引着越来越多年轻人加入！当20岁小伙对着公园里75岁的单杠达人说出“比不了”时，这不仅是体能的较量，更是生命态度的转换。

结束走出公园，他们重又变回社区里的和善老者。

“银发达人”选择的锻炼方式究竟怎么样？对身体会有什么影响？记者询问DeepSeek后，得知虽然单杠循环有利于增强上肢及核心肌肉群，缓解肌肉萎缩，但是对肩、肘、腕关节压力大，容易引发磨损或韧带撕裂，也有可能增加心血管的负担，向下旋转时可能引起血压骤升，增加心脑血管意外风险。倒立也是如此，虽然可以短暂改善

脑部供血，但是需要严格评估身体状况，血液流向头部容易引发高血压等问题。

研究表明，规律的中高强度运动可延缓衰老，但需在专业监督下实施。老年人并非完全不能进行高强度运动，但需以安全为前提，结合医学评估、科学指导和渐进式训练，优先选择风险可控的方式，避免盲目模仿年轻人的动作。

记者 汪永森
实习生 刘硕坤 文/图

全省超1.8万家庭享受 辅助生殖医保支付待遇

本报讯(记者 王红)“去年我在生殖中心完成的胚胎移植，现在宝宝已经超过3个月啦，检查一切正常！”3月6日，在河南省妇幼保健院复诊的“准妈妈”刘女士难掩喜悦，而她也是我省辅助生殖医保新政的首批受益者。

“之前因为我患多囊卵巢症，跑了很多医院，打针、吃药，中医、西医……试了又试，但努力多年都没能怀孕。”说起自己的备孕之路，刘女士感慨不已，“这次也是我第二次做试管婴儿了，第一次在外地不仅没成功，医疗费用都是自己负担。没想到这次我不仅成功怀孕，而且还赶上了试管婴儿可以医保报销的新政策，还省了不少钱！”

2024年9月1日起，河南将“取卵术”“胚胎培养”“胚胎移植”等12项治疗性辅助生殖项目纳入医保支付范围，实现了辅助生殖医保报销“零的突破”。河南省医疗保障局数据显示，自新政实施起至今年2月，6个月全省已经有超1.8万个家庭享受到辅助生殖医保支付政策。

据悉，目前我省有36家医保定点医院可提供辅助生殖技术服务。具体包括：郑州大学第一附属医院、河南省人民医院、郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)、郑州大学第二附属医院、洛阳市妇幼保健院等。政策规定，参保人员在门诊使用相关医疗服务项目发生的费用由基本医疗保险统筹基金按规定支付，不占用门诊统筹额度，不设起付线，全省职工医保和城乡居民医保首自付比例统一确定为10%，扣除先行自付部分后，统筹基金分别按70%和60%支付，支付额度计入基本医疗保险统筹基金年度最高支付限额。

萌娃负气出走 交警化身“护苗人”

本报讯(记者 徐富盈 通讯员 常鑫鑫)因为爸爸拆除了她制造的“玩具”，5岁女孩悄悄负气出门。3月5日晚晚高峰，郑州高新区科学大道上，交警遇上独自骑滑板车离家寻找妈妈的迷路小女孩，幸得交警及时救助，最终安全将其送至妈妈身边。

3月5日18时30分许，科学大道车流如织。交警十一支队三大队教导员姚家阔带队执勤时，发现一名小女孩独自在非机动车道上骑滑板车徘徊。民警立即上前询问，得知孩子因爸爸拆除了她制作的玩具，一气之下离家出走，打算前往3公里外的商场寻找妈妈。尽管孩子认识去妈妈工作地点的路，却不知妈妈具体工作地点，也无法提供家人的联系方式。

在确认无相关警情后，姚家阔安排一起执勤的程万里和王敬尧护送孩子前往目的地，并一路安抚她的情绪。18时56分，程万里2人成功将孩子送至其妈妈工作地点。见到女儿安然无恙，女童妈妈连连道谢：“多亏你们及时发现，否则后果不堪设想。”

引导、技能成长的陪伴，并有针对性地结合学生特点因材施教。

通过探索“AI+”艺术教育新模式，目前，郑州航空工业管理学院艺术设计学院已经将AI融入课程体系、学生毕业设计、服务社会项目之中，打造覆盖从艺术基础教育到AI创作全面融入的艺术教育全链条，全面推动新时代艺术教育改革，助推艺术与科技的深度融合。曹再辉

将AI教学引入课堂

郑州航院探索艺术设计专业硕士教育新模式

本报讯 人工智能(AI)技术正在引领前所未有的变革，DeepSeek的火热应用，在教育领域掀起了颠覆性的革命，特别是高校艺术设计类专业发展何去何从成了很多人热议的话题。如何培养兼具创新思维与掌握AI创作能力的复合型人才？近日，郑州航空工业管理学院王焱源教授带领的团队就“艺术设计专业硕士的培养路径”进行了专题研究，通过“招、

培、就”三个环节，如何深化艺术设计专业教育改革提出解决途径，引发业内众多关注。

据悉，郑州航空工业管理学院艺术设计学院已经将AI教学引入课堂，并要求教师从各自课程切入，将已有的知识性传授与解惑，交给AI艺术助教，借助AI自动生成开发微课，并由AI艺术助教完成基础性的问答解惑。真人教师可专注于学生学习的