69岁老人，在“暴走”中体味快乐

10公里路程他能用70多分钟走完 他还是电脑高手、体操队员、修理工匠

如果哪一天某个朋友问你：“你最近出走了吗？”请千万不要觉得奇怪，人家可不是鼓动你离家出走，而是在向你推荐一种更健康的健身方式——暴走。

晚报记者 韩娟/文 马健 张翼飞/图

名词解释

“暴走”是指选定一条路线，沿着路线徒步行走，时间长短由对方来定，它很挑战人的心理素质和身体素质，也能锻炼人的毅力。暴走难度并不高，只需一双休闲鞋或运动鞋就可以起步成行。

“酷老”之暴走族

我们在东区的路线一般有两条，大概都是10公里的路程。刚开始的时候可能有点不适应，但是现在我们70多分钟就可以完成了。

家住郑东新区百福街和商鼎路处龙祥园的薛凤池老人就是这项运动的爱好者。别看薛大爷今年已经69岁了，可是走路的速度不比年轻人差多少，这一点和他的网名挺符合——“酷老”。“我和老伴、闺女一般只参加在郑东新区的‘暴走’，这里风景、空气都挺好，在快走的时候心情也会舒畅些。我们在东区的路线一般有两条，大概都是10公里的路程，刚开始的时候可能有点不适应，但是现在我们70多分钟就可以完成了。虽然这速度和年轻人的50多分钟有差距，但锻炼嘛，肯定要有个尺度，而且我还要顾及我冠心病的身体呢”。

10公里，70分钟。这两个数字在我这个平常不爱锻炼的人看来简直是“天文数字”，可是薛大爷却享乐其中。“我们现在每周三都有一次聚会，参加这项活动的大多数是年轻人，每次都有100多人呢。现在我们准备把每周一次改为每周两次，满足大家快走的需求”。

“酷老”之“飞毛腿”

以前在西郊住的时候，每天早上都是5点多起来从汝河小区走路到绿城广场，我是‘老走家’了，唯一不同的就是以前慢慢悠悠，现在外孙女都叫我们两口是‘飞毛腿’了。”

“以前老薛穿衣服看着都挺‘严肃’的，这不，现在退休了，反而颜色越发鲜艳起来了，真是越活越年轻了。”张香荣老人是薛大爷的老伴儿，也是暴走一族，“我们6月份刚参加暴走的时候，前几次快走20多分钟，老薛就有些气喘了，所以要赶快含几粒丹参滴丸，不过，走了几次身体明显好多了，能坚持的时间越来越长，丹参滴丸就只是摆设了。”

说起和“暴走族”的结缘，爱看新闻又喜欢旅游的薛大爷说：“平常我总是爱关注旅游版，6月份在报纸上看到一篇关于这个运动的介绍，还说这运动在郑州已经开始慢慢形成气候，虽然篇子只有豆腐块大小，但我还是饶有兴趣地登录了他们的网站。”“刚开始走那么远的距离会不会有困难呢？”“困难倒没什么，以前在西郊住的时候，每天早上都是5点多起来从汝河小区走路到绿城广场，打会儿太极拳，然后再去其他地方走上1个多小时，才‘心满意足’地回家，所以，我是‘老走家’了，唯一不同的就是以前慢慢悠悠，现在外孙女都叫我们两口是‘飞毛腿’了。”

“酷老”之见证变迁

“我和老伴都是爱好文艺的人，我们家附近就有世界客家文化中心、郑州市歌舞剧院和体育馆等，有时间了去参观参观，既锻炼了身体又能学习呢。”

从西郊的汝河小区到如今的郑东新区，从老城到新城，薛大爷见证了郑州繁华的变迁。说起郑东新区的变化和发展，他也是津津乐道。

“我们刚搬到新区的时候，好多基本设施都没有建立起来，可是短短一年的时间，新区是越来越具规模了。当初选房子的时候，我们也考察了很多地方，可是相比较现在楼间距极窄的劣势，新区的房子大多数楼间距都很宽，这让人感觉很舒服。你看，我们小区周围都盖起了高级住宅，商场啊、超市啊，都是一应俱全。我和老伴都是爱好文艺的人，我们家附近就有世界客家文化中心、郑州市歌舞剧院和体育馆等，有时间了去参观参观，既锻炼了身体又能学习呢。”

“现在我们暴走的路线就是沿着郑东新区CBD中心运河环绕一圈，每次走之前，全体成员都会在会展中心门口合影。你看，这灯光照射下的会展中心多漂亮！如果你能身临其境肯定是另外一种感受呢。真的很美。”指着一张夜色中的会展中心照片，薛大爷向我描述起CBD的美丽。

在郑州安家的薛大爷其实并不是郑州人，作为1963年毕业的天津大学大学生，祖籍北京的他是按照国家分配来到郑州的，虽然那时候“服从分配”是必须遵守的，可是要离开首都北京放在谁的身上都会有些不情愿。不过，我想现在这种顾虑应该会在薛大爷身上消失了一些吧，因为从他谈论郑东新区的变化时，你就会发现他话语中流露出的那种郑州人的骄傲。

“酷老”之电脑高手

“别看我现在各种软件都应用自如，不管是Windows操作系统，还是Photoshop制图工具，或者是扫描、聊天这种简单的活动，我都可以应付。可是以前学习的时候，我也得了不少‘电脑病’呢。”

“现在朋友们的电脑有个什么问题，都拿来让我帮忙，我都成‘电脑高手’了。”其实，薛大爷以前也是对电脑一窍不通，退休以后在家没事，女儿给他买来了电脑解闷。刚开始的时候一有问题就要找人帮忙，次数多了，自己也觉得不好意思起来，“求人不如求己，不懂咱就学啊，不能说退休了脑袋也休息了吧”。曾经担任总工程师的薛大爷一提学习就劲头不减。

“别看我现在各种软件都应用自如，不管是Windows操作系统，还是Photoshop制图工具，或者是扫描、聊天这种简单的活动，我都可以应付。可是以前学习的时候，我也得了不少‘电脑病’呢。”

“我是2000年买的电脑，那时候刚一接触电脑新鲜着呢，每天都在网上耗着，不是看新闻就是捧着书对着电脑学习。那段时间，平均每天上网10个小时，厉害吧，坐在电脑前面不觉得有什么不舒服，因为提着劲呢，可是时间长了，这毛病就跟着来了。什么颈椎病啊、鼠标手啊、视力下降啊、肩背疼啊，都找上门了，老伴说我这是电脑病。现在，我可是管住自己了，每天上网不超过4个小时，上网就是看新闻。不过最近我迷上了下载歌曲，蔡琴的、费玉清的，还有张雨生的，都是我喜欢的歌手。”

薛凤池夫妇 晚报记者 韩娟 图

“酷老”之体操队员

“我啊，以前是咱们省队的专业体操队员，‘三年自然灾害’那会儿，体操队解散了，我就被分配到了工厂里。”

说起唱歌，我还要给读者提供个小秘密，薛大爷年轻的时候可是学过声乐的，那嗓子到现在你一听都觉得是专业水平。“这两天老伴吵着要唱歌，所以我们决定过些日子，置办一套家庭影院，在家办卡拉OK”。

“那么，您二老会不会也是通过音乐结缘的啊？”好奇的我一下子希望了解二老的恋爱史，我想那一定特别浪漫。“不是通过音乐，其实是通过体操。我啊，以前是咱们省队的专业体操队员，‘三年自然灾害’那会儿，体操队解散了，我就被分配到了工厂里。老薛当时是厂子里的体操队员，不过是业余的。有一次，我们厂要排练节目，肯定少不了我这个专业的和他那个业余的，就这样，一来二去的我们就认识了，然后就是成家立业过了这大半辈子。”回忆起初次相识的经历，张大妈乐呵呵地说道，而薛大爷不时地在旁边更正一下或者补充一点，手有时候也会随意地搭在老伴的肩膀上，虽然是不经意的动作却透露出亲切的感动。

“酷老”之修理工匠

“我是家里的修理工，我本身以前就是搞技术的，所以什么东西我都敢拆开看看、鼓捣鼓捣，这也算是一种乐趣吧。”

学技术出身的薛大爷性格中充满了冷静和理性，在他的书架上放着各种各样的图书，其中多数是《易经》和电脑学习方面的，当然还有家电维修和烹饪方面的书。

“我是家里的修理工，什么东西坏了都是我亲自修好的，我们家这么多年都没有请过修理工。我本身以前就是搞技术的，所以什么东西我都敢拆开看看、鼓捣鼓捣，这也算是一种乐趣吧。”要说这薛大爷在家干的是技术活，那张大妈就在家掌管着油盐酱醋。“家务活我从来不插手，她呀，以前太爱干净，有时候打扫完了还会戴着眼镜找灰尘，可是老了以后觉得生活还是随意点好，那么较真也没什么意思，只要看着舒心就成，老人不就活个高兴嘛”。

在快结束采访的时候，我注意到薛大爷客厅上方有一幅字，这是一个书法家专门为张大妈写的“天道酬勤”，大妈说这是她的座右铭，意思是“老天爷会酬报勤奋的人”。

城市聊吧

读者陈女士问：郑州的邮政业务是从哪一年开始的？

晚报：1901年11月至1905年一月间，郑州第一家邮政局在现在的西大街路南与磨盘街北口拐角处成立。邮政业务开办之初，以信函为主，京汉铁路通车后，才开始火车运邮。

城市聊吧

读者马先生问：郑州的工人阶级是有着光荣的革命传统的，据说郑州豫丰纱厂曾举行过罢工，是这样吗？您想了解这个城市的历史吗？如果您有关于这个城市的问题，可与我们联系，我们将咨询有关专家，及时给予回复。Email：zzwbhm@163.com

晚报：继二七大罢工之后，1925年，郑州豫丰纱厂举行了一次声势浩大的罢工，棉布质量超过英美两国。

郑州十年美容老店
形象展示系列活动之三
咨询电话：13523593423

世纪美丽岛 美丽岛美容美体机构
美丽岛美容美体机构，历经15年沧桑，拥有很高美誉度。1992年4月在浙江宁波开业成立，店名为美丽岛祛斑店，以祛斑、祛痘、面部护理为主。1997年6月美丽岛美容美体机构在杭州市成立，美容项目增加了纹绣、脱毛、减肥、中药美容、养生护理。2002年7月迁到郑州市，注册商标“世纪美丽岛”。在经营规模、服务水准、技术水平、高端设备、经营项目等方面在郑州市屈指可数，是一家专业的美容老店。
迎十一特惠活动：9月28日——10月18日
1、治疗雀斑、黄褐斑等各种斑 不红肿、不脱皮、不复发、治疗效果达到99% 特价5折！
2、仿生种植眉、亮彩漫唇 形象逼真、栩栩如生！真正无痛！ 特价180元(限名额)
3、复合彩光嫩肤：一次彩光嫩肤相当于10次面部护理！特价3折！
4、电波拉皮：拉回10年青春！无痛！非手术！众多明星们永葆青春的机密！ 特价2.8折(2名/天)
5、魔鬼减肥：打造魔鬼身材！让效果说话！50元减5次，可减8—30斤！(5名/天)
要美丽就去美丽岛
美丽热线：0371-66360880 http://www.sjmld.com
地址：郑州市新郑路135号（郑州市金星啤酒厂立交桥北100米路东）

郑州市晓晶医疗美容诊所
政府核准医疗整形美容单位
眼袋专利整形 眼袋祛除专科
电话：0371-66296573 65171748
地址：河南省郑州市康惠寺街（郑天三附院对面）
咨询专家热线：13838137125

郑州市时尚美容整形医学研究所
政府核准医疗整形美容机构
时尚医疗美容诊所
25年老店郑重承诺
整形重在设计
魅力自然天成
近期特惠
本期特惠项目 均可享受3.5-6折
漂亮双眼皮(切开法/新型定位法)
韩式隆鼻 无痕去眼袋
生物瘦脸
张伶伶所长
地址：郑州市西里路46号附5号(杜岭派出所一楼) 电话：61925071 13403719209 13803833548

读者有奖问答：
1、郑州市时尚美容整形医学研究所本期优惠项目？
2、张伶伶女士倡导的整形重在什么？
3、郑州市晓晶医疗美容诊所的眼袋专利整形首创的三项术式？
4、眼袋专利整形首创三项术式的优势在于？
5、美丽岛美容美体机构的本期特惠项目？
6、美丽岛美容美体机构的注册商标为？
参与方式：
把您所知道的答案通过以下方式来通知我们。
1、编辑短信至13523593423（正常短信资费）。
2、通过邮件发送至zykjgg@126.com(来件请注明联系方式、姓名)
3、通过信件邮寄至郑州市二七广场友谊大厦2036室办公室收。
注意：请通过邮箱答题的读者留下联系方式。
另：郑州市时尚美容整形医学研究所提供的读者中奖礼券可与本期店内特惠同时使用。
上期读者中奖名单
135234**097
138382**039
139569**660
137038**663
130146**292
137008**154
136438**044
153338**918
159036**210
138380**167
刘丽娜
王 芳
敬请关注本栏的领奖通知
通通有 关注血液 扇善社会

通通有 关注生活 扇善社会
商都招商网同步发布 www.zhaoshangcn.com
美容保健
广告服务热线：66296631 66296632
传真：66296631 QQ：492319088
Email：zykjgg@126.com

贾教授矫正牙烤瓷牙
贾佑民教授，毕业于北京医科大学口腔系，后在原河南医大一附院工作四十余年，为省内著名的老专家，现返聘于郑大医院三分院（下岗职工及学生半价优惠）
电话：13803858035
地址：大学路和中原路交叉口向东50米(省口腔医院东边)

诚聘
本栏目因业务发展需要，现诚聘：
广告业务精英 3名
另：诚招自由广告人加盟
待遇：800+提成
电话：66853423 13523593423

专家美眼
郑州市整形美容协会副理事长、资深美容专家张医生主理
张医生医疗美容 政府首批核准整形美容机构
提升眉 文眉 眼角下垂提升 切眉 眼周除皱 漂亮双眼皮 激光祛眼袋、收紧皮肤 小眼开大
精致整形 韩式美鼻 无痕瘦脸 翘美下巴 修改脸形 面部祛皱 抽脂瘦身
特别推荐 巨资引进美国先进智能JZA机，微雕与冷光技术完美结合，针对眼袋、眼皮、下垂、面部松弛整形，完全改变传统的开刀、出血、淤血、肿胀、恢复慢等弊端，快捷安全完成眼部年轻，美化整形。
地址：丰产路与经一路交叉口东50米路南 0371-65723756 13523045116

染发不当危害多
■染发年轻更新或较年轻，效果，维新效，超色！
■因年龄关系染发可年轻发过敏，本要与年龄有关不发年轻！
■烫染父母年轻效，部分轻轻化成轻轻！
■经染年轻效，要年轻过敏发生，使用轻轻要要留下隐患！
化学染发有毒、过敏、致癌又伤身，五贝子倡导性原染发新理念，真正无色、无毒、纯天然。上市一年多来，风靡全国，所到之处，无不掀起要尚健康染发、拒绝化学染发的狂潮。大街小巷闪烁着五贝子的光彩，似头巷尾流荡着五贝子的美誉：安全健康不伤身，色泽自然不褪色！
染发：请选择纯天然健康 五贝子
五贝子天然染发是经过国家卫生部门法律的第一支纯天然健康染发产品，北京老人头公司运用中医理论和现代科技术，从马齿苋提取下花子、何首乌等中药材中提取植物色素，通过中药材中提取植物色素，通过合成技术，用这种染色的目的，有全部中药营养精华，既能修复受损的发质，防止脱发，又能完美遮白发并变换出奇妙的五彩秀发(自然黑、棕黑、栗棕、栗红、褐黑……)
郑州五贝子售后服务专营店：红旗路、经八路口东20米路南 顾客咨询电话：0371-66175630 61218771

屈小丽美容形象设计——塑身打造美 ★★★★★★ 国际名店
屈小丽古典再造——年轻无痕——真不出实际年龄
屈小丽博士专业打造“四维美女” 100分……N万……
瞬间拉皮紧肤除皱——客光焕发年轻10年
拉皮紧肤祛皱 特价100元/次
E-RF瞬间 一次拉回10年青春，肤色、肤质、肤龄年轻5-10岁！
E-RF瞬间拉皮紧肤：一次祛除深浅皱纹，3次收紧提升下垂，瞬间复原，效果永久！
E-RF眼部美容：提升眼部松弛，眼角下垂，消除黑眼圈，眼袋，减少眼袋；
E-RF特效治疗：妊娠纹、蝶斑、过敏症、红血丝、黄褐斑、治愈痤疮不反弹。
屈小丽韩式“三维立体”整容 非手术
韩式10分钟祛皱：眼角纹、眉间纹、额头纹、鼻唇沟纹，效果永久。
韩式10分钟祛眼袋：效果20年，5+1双眼皮，开运桃眉、柔夜漂唇、独家技术。
韩式“三维”整容：丰颧头、丰太阳穴、下巴肌长加翘、仿真隆鼻、韩式瘦脸，效果永久。
屈小丽生活美容：养身SPA、彩光嫩肤、光子脱毛。
屈小丽超级减肥：十天减脂20-30斤，清查后再签约不反弹！
2004年荣获中国第一名【博士级士考官】
网址：www.quxiaoli.cn
“独家引进技术”
招聘：优秀美容师、特惠直效
地址：二七广场北京华联商门斜对面 0371-65150208 黄河路与东三街十字口东南角 专家热线：13603822078