

郑州六旬大力士自掏腰包摆擂台

31年没对手笑傲江湖

单杠引体向上脚部负重80公斤

双杠臂屈伸脚部负重90公斤

仰卧起坐背部负重90公斤

想挑战吗？来打擂吧

比赛项目有3个，奖金3万元

昨日17时30分许，在郑纺机俱乐部门口挂起一副醒目的挑战大力士的条幅，一个临时擂台在这里搭起，站在台上的擂主是今年已经60岁的郑州人李忠河。虽然已年过花甲，可身着红衣的李忠河看起来精神抖擞，胳膊上的肌肉强壮有力，走起路来更是箭步如飞。

“比赛共分3个项目，不分年龄级别，大家都可以上来挑战。”据李忠河介绍，3个项目分别是负重单杠引体向上、负重双杠臂屈伸、负重仰

卧起坐，以最后的总成绩分胜负。“这么多年来，我还没有遇到过对手。”李忠河说，从1978年至今，31年来他和国内多个地区和行业的上千位大力士进行过竞力比赛，从没输过，这也成了他的心病，因此此次专门设立擂台，并自掏腰包3万元来寻找能打败自己的对手。李忠河摆的擂台从7月1日到5日，其中前4天是选拔，5日决胜负，如果你是大力士，想挑战李忠河，就赶快去参加吧。

曾获“河南大力士”美誉 保持多项个人纪录

李忠河的祖籍在河南封丘县，曾经在中原汽车修配厂做过修理工。1993年，在第三届中国郑州国际少林武术节上，现场摆擂的李忠河十战十胜，他也因此获得“河南大力士”的称誉。

李忠河说，他的体重不过70公

斤，做单杠引体向上时，可在脚部负重80公斤；做双杠臂屈伸时，脚部负重90公斤；做仰卧起坐时，背部负重90公斤。

李忠河说，虽然自己坚持锻炼，可是孩子却对此没兴趣，这也让他觉得有些遗憾。

62岁老人率先上台应战 无奈体力不支败下阵来

“有没有人想上来试试？”在宣布了简单的比赛规则后，李忠河向台下的观众发出了“挑战”。

“我先来。”一个头发花白的老人最先走了上来。老人自我介绍说叫常发栓，今年62岁了，刚下了班路过这里，看到有挑战后，平时喜欢运动的他就忍不住想一试身手。

工作人员在他的脚上挂上了

一个13公斤重的铁块，常发栓的腿开始剧烈抖动，憋红了脸身体向上攀，可无奈脚部增加的重量让他力不从心，没坚持两秒钟就掉了下来。“还挺沉的。”常发栓下来之后，脖子上都是汗水，虽然没有成功，可他还是乐呵呵地表示不在意，“成不成功没关系，我就是喜欢玩。”

27岁瘦小伙成功晋级 小块头有大力气

“我也想试试。”接着上来的是一个留着寸头、穿红色T恤、身材较瘦的27岁小伙子张帅。张帅一上去就直奔单杠，脚上也同样挂起了13公斤的铁块，可这重量也没难倒他，一个深呼吸运气后，稳稳当当地将头部超过单杠坚持了3秒钟。台下观看的人群里发出一阵叫好声。

“再加一点吧？”看到张帅这么轻松就过关，大家开始要求增加重量，这次加到了24公斤。张帅这次攀上了双杠，这回显然没刚才那么轻松，不过在调整了姿势后，张帅仍然坚持了2秒。

两项都拿下了，在负重仰卧起坐项目上张帅也没含糊，顺利晋级。

38岁男子成最大黑马 脚上挂29公斤铁块上单杠

有了第一个过关的人，这让台下的人更加跃跃欲试。“这次我也练练。”38岁的党永陆上台了，一副胸有成竹的样子。

13公斤的重量在党永陆脚上根本看不出来，没等大家反应过来他就已经做了几次引体向上。“我还能加。”党永陆粗气都没喘就要求加码。看到他跟没事一样，工作人员一下子就加到了29公斤，这也是记者采访两个多

小时里挑战者所加重量最高的。

“怎么样？有没有问题？”台下的观众都安静了，都为党永陆提了口气。可工作人员刚问完，党永陆就已经攀了上去。“太厉害了。”“真有力。”“这可是个黑马，种子选手啊。”党永陆的精彩表演让台下观众都不仅鼓起掌来。“其实我还能再加。”党永陆轻松地说了。毫无疑问，党永陆也成功晋级。

31年没遇到对手，有着“河南大力士”之称的六旬老汉李忠河立下擂台，悬赏3万元寻找能打败自己的人。昨日打擂第一天，不少市民都上台挑战。

晚报记者 张璇/文 赵克/图



独孤求败，滋味不好受啊！

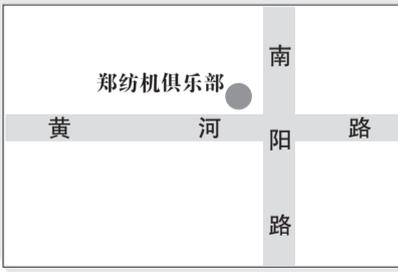
常年锻炼让李忠河咋看都不像已经60岁了。



第一位成功晋级的挑战者。

打擂路线

擂台在黄河路与南阳路交叉口向西150米路北郑纺机俱乐部门前，可乘坐23路、30路、83路、71路公交车直达，比赛时间1日到5日17时到20时，联系电话63619633。



(图)王仁/画 第12-10-30925

近日，笔者从郑州丰益肛肠医院了解到，最近前来就诊的痔疮患者比平常增加了三分之一。医院刘长山主任分析，夏季天气炎热，再加上人们过量饮酒、过多进食辛辣食物、经常久坐不动，容易引发痔疮。

夏痔成群 不必躲藏

啤酒烧烤 引痔上身

高先生，某小区物业管理。一进夏天，他就赖在烧烤摊上，香辣的烧烤、冰爽的啤酒，好不惬意。最近突然开始便血，肛门剧烈疼痛。到丰益肛肠医院被确诊为混合痔。刘长山主任采用美国PPH技术为其治疗，十分钟后治疗完毕，手术全程无痛，创伤小，术后高先生自己坐车回家。如今恢复良好。

专家解析：

烧烤经过加工后，水份过少，加上多是肉食，过多食用易导致大便秘结、肛周血管扩张、破裂等，进而引发痔疮。同时，过量饮酒容易生湿积热，湿热下注肛门，使肛门充血灼痛，诱发痔疮。

技术链接：

美国PPH技术是在保留肛垫组织的情况下，将部分内痔及痔上黏膜环行切除，同时进行瞬间吻合。手术仅需15分钟，术后3至5天即可恢复。该技术具有创伤小、出血少、无痛苦、无并发症等诸多优点，对于中老年患者和注重效率的年轻人十分适合。

久坐不动 痔疮报到

张玲，23岁，二七区某企业办公室文员，每天白天上班8小时都是坐着。三年前她就出现了便血、肛门疼痛等症状，但是羞于治疗，于是自行使用栓剂，无明显效果。到郑州丰益肛肠医院女子肛肠中心就诊，李和平主任诊断为内痔，并采用RPH痔疮自动套扎术为其治疗，经回访再无便血、肛门疼痛症状，完全恢复了健康。

专家解析：

办公室一族由于工作关系，每天长时间保持坐姿，腹部血流速度减慢，下肢静脉血不能回流，直肠静脉丛容易发生曲张，导致血液淤积，最终形成痔疮。李主任提醒患者要尽量避免久坐不动，经常参加体育活动，积极预防肛肠疾病。

技术链接：

RPH痔疮自动套扎术其治疗原理是用套扎器套住痔核根部，使肛垫上提，同时阻断痔核血供，使痔核自然坏死、萎缩、脱落。三维肛门镜直视下操作，视野清晰，避免了误扎误套，手术时间仅需5至10分钟，患者无须住院，不影响正常生活。

十年痔疮 夏季复发

孙先生，37岁，某公司客户经理，由于长期频繁的应酬，十年前就患上了痔疮。曾接受过三次手术治疗，但都未能彻底治愈。今年夏天，孙先生的病情再次复发，肛门胀痛，便血也越来越严重。丰益肛肠医院王红旗主任采用FOX无痛肛肠技术为其治疗，术中基本无痛苦，创面微小，3天后大便恢复正常，彻底治愈。

专家解析：

夏季天气炎热，浊气不易排出，淤积于血，容易引发痔疮。王主任还提醒患者，根据“春生、夏长”的规律，夏季人体新陈代谢旺盛，上皮组织再生能力强，而且，新技术创伤小、伤口内置，避免了感染。患者应抓住这一时机积极治疗。

技术链接：

FOX无痛肛肠技术集光束技术和速凝技术于一体，通过FOX无痛肛肠治疗仪定点靶向功能，准确定位，将不同强度的生物光束，直接穿透痔核，15秒即可将痔核热凝切除，继而组织坏死安全自然脱落。该技术无需手术、安全可靠、疗效确切。

如果您正被便秘、痔瘘裂、结肠炎、肠息肉、肛周脓肿、结肠直肠癌等肛肠疾病困扰，请拨打健康热线0371-87503333或直接到位于陇海路与嵩山路北100米的郑州丰益肛肠医院当面向专家咨询。



年龄不是问题 有力气就是大力士

◀ 75岁的英国老人杰德·穆兰，能举起100多公斤重的杠铃。

▶ 俄罗斯3岁大力士贾姆布拉特·哈托霍夫，体重44公斤，能提起一对重达16.38公斤的壶铃。

