

老人今年70多岁 仰卧起坐一口气能做1200个

像这样的“高手”，老人们中还有很多省人民医院高血压科主任有话说：
可不能盲目学习
适量运动更有益于健康

■ 昨日下午3点10分，当70岁出头的李美兰老人从绿茵广场的一个运动器械上站起来时，引来周围人一阵赞叹。

“太不可思议了，从我坐到这，这位阿姨就在做仰卧起坐。”

“是啊，至少有一个多小时，也不知道做了多少个？”

旁边的王女士和朋友眼睛睁得很大，一脸的惊讶。 记者 常亮 文/图



占器材时间长有人提意见，老人都是下午锻炼

连续做了几个抬腿的动作后，李美兰的运动结束了。

“您数过吗？一共做了多少个？”围观的几位年轻人很好奇。

“数过啊，大概做了1个多小时，有1200个左右吧。”李美兰老人的声音有些微喘，她捋了几下套在脸部两边的银发，很礼貌地对大家笑了笑。

李美兰说，自己开始做仰卧起坐，

是从广场上第一天装上运动器材开始的。

“习惯了，只要不下大雨，每天都来，从来不会耽误。”

“应该有10年了吧。刚开始是早上来锻炼，不过时间一长，有人抱怨我占器材的时间太长。”

李美兰老人大声笑了出来，“哈哈，没办法，我只好更改锻炼时间，现在都是趁

下午人少的时候来。”

就这样，格外偏爱仰卧起坐这项运动的李美兰渐渐成了高手，她每次到广场做运动，总能吸引很多围观者。

“其实，我早就能做1000多个了，只是年龄大了，运动量不敢太大。”

把旁边的外衣往西侧挪了挪位置，李美兰老人又站到另外一个器材旁，做起了稍微轻柔的转身运动。

广场上，“高手”频现

正当大家热情很高地议论李美兰时，旁边的单杠区也传来了阵阵惊呼。

“啊……”双手紧抓单杠的老人，接二连三做了几个连续的空翻动作，引起旁边几位年轻人一片叫好声。

“这是我们小区的，那水平可不是一

般的高。”一位姓秦的老人站在单杠右侧，不住鼓掌赞叹。

翻单杠的老人叫胡言亭，今年71岁，是几位老年朋友口中的顶尖“高手”。

“只有坚持运动，身体才会好。”一脸自信的胡言亭，右手拍了几下胸脯，“别看

我瘦，但我的肌肉都是块块。”

胡言亭老人从小就喜爱运动，数十年来，他一直坚持每天早上5点半起床锻炼身体。

“平时很少感冒发热，偶尔一点小病，对我来说，根本不算事。”

专家建议，根据年龄增长减少运动量

“70多岁的老人，运动起来比年轻人还帅，这回逛公园，可长了不少见识，高手如云啊。”整个下午都坐在公园健身区的王女士临走时，感慨很大，一遍又一遍向朋友宣布：“今后，我也要常来广场跟着叔叔阿姨学习锻炼。”

而对两位老人在广场上大运动量锻炼身体的做法，河南省人民医院高血压科主任王浩并不是很赞同，他有几句不同看法，想提醒老年朋友：

“我觉得老年人还是不宜做过于剧烈的运动，一般做完剧烈运动后，都会有血压升高的现象。”

王浩说，对于常年坚持锻炼的老年人来说，运动已经成为他们的习惯。

“但还是要根据年龄的增长去逐步减少每天的运动量，适量的运动才会更加有益健康。”

2年前，车借给别人后被夺走了 2年来，车主徐先生一直在寻车 失踪了2年的车 突然在街头出现了



车被人夺走了

60岁的许宝利先生是北京人，2009年，他在北京买了一辆上海大众斯柯达轿车，车号为京PQB268。

2010年4月6日，他来郑州办事，一位姓冯的女士要借一下许先生的车，许先生把车钥匙给了她。

几分钟后，冯女士打来电话：她开车刚到爱车出现在街头

许先生每一次到郑州，就非常留心路边的车。昨日下午，他在路边发现一辆斯柯达车。“当时我看到这辆车也是银灰色，与我的车颜色一样。这车并不是刚买的，却没有前后牌。”许先生说，他还看到，这辆车驾驶室的吊坠上挂着一个“交通警察”的胸卡。

许先生去看驾驶室前那个车架号，他仔细看了一遍，心头一震。他立即把行驶证拿出来再次核实，就是自己的车啊！许先生立即报警。

建设路派出所交警巡防大队民警经过查询，该车现在还在许先生名下。

车内悬挂着的“交通警察”胸卡，编号为007649。民警调查发现，该胸卡的主人是交警三大队一位民警。

2010年，北京的许先生开车到郑州办事。

一位朋友借他的车出去拿个东西，车被3个人强行夺走，再无音信。

许先生报警后，警方因涉及经济纠纷没有立案。许先生从此与郑州结下“缘”，有空就到郑州找他的车。

昨日下午，在街头溜达的许先生，突然看到一辆车很像自己的。

首席记者 徐富盈 文/图

大学路长江路口，有3人拦住了她，把她从驾驶室上拉下来，把车夺走了。

许先生随后向二七警方报警，但民警以冯女士与夺车之人有经济纠纷，没有立案。

许先生没办法，来回北京与郑州之间，想着有一天能要回自己的车。

通过交警三大队联系到这位民警，民警说：他的胸卡前不久在查处机动三轮车时丢失了，他现在已经补办了新的胸卡。

三大队的这位民警说，他并不知道这辆车的有关情况。

随后赶到的建设路治安二大队的民警，再次确认该车在许先生名下。

许先生没有车钥匙，要求开锁公司开他的车，民警默许了。

围观的市民说：“自己开自己的车，天经地义。”

下午5点40分，开锁公司的人赶到现场。许先生说：“打开车后，先把车开回北京再说。”

至昨日下午6点半，驾驶这辆车的神秘人物始终没有到现场。



BANU HOTPOT

本色味

文化路店: 61005777

经七路店: 63615777

东明路店: 66353377

每天奖价值144元礼品

每周奖价值600元礼品

每月奖价值1000元礼品

谢谢读者王先生向晚报提供新闻线索，获得了价值144元的礼品。

1元翻倍 · 5折秒杀

疯狂直销日 百团特卖会

1元定金可翻倍至5折 秒杀5折专属特权

东风风神 全系“腾龙版”惊喜露出

时间：3月24日，所有特惠仅限直销日当天

首付13800 东风风神开回家！0利率、0手续费、0保证金 3天提车

此活动解释权归河南亿泉汽车贸易有限公司所有

东风风神

NBA 官方市场合作伙伴

好型！好大！好劲！好省！好值！

It's home!

- 全球知名设计大师乔治亚罗领衔造型
- 德国著名跑车制造商底盘技术支持
- 先进成熟PSA动力系统
- AISIN Step-gate智能自动变速箱
- 国际一流的BOSCH电喷技术
- F&R BODY“太极”安全车身
- 世界级精湛制造工艺

河南亿泉汽车贸易有限公司 咨询热线：0371-87000558

地址：郑州市丰产路与中州大道交叉口向南100米

S30 | X30 | X30 CROSS | 东风乘用车公司 www.dfpv.com.cn 服务热线：800-880-6600 / 400-880-6600