

走“大象脚步”,玩“金鸡独立”,还能在杠上做“人体旗帜”……

健身“达爷”尹从海如此乐享晚年



尹从海在引体向上训练器的立柱上做“人体旗帜”动作
本报记者 张方志 摄

本报记者 张方志

昨日,在关桥北头的沿河路健身小游园,记者初见尹从海。如果仅看身板儿你完全不会相信他今年已经63岁:没有大肚腩,腰杆儿挺直,双腿倍儿直。总之,浑身上下非常匀称。伸腿、拧腰、仰脖子,彼时,尹从海正在做着锻炼前的准备工作。然后,他绷紧双腿,两手手掌着地,像动物一样走了起来。这个独特的锻炼方式立即引来了在周边健身的老人们的目光,他们纷纷停下动作看向尹从海。

“你这是什么动作呀?”待尹从海走完几趟路,有人走向前问道。“这叫‘大象步’,经常这样走对心脑血管儿有好处。当然,已经患有高血压或者心脑血管疾病的人不能做。”尹从海热心地回答道。接下来,尹从海又做了几组动作,一个是“金鸡独立”,一条腿抬起平伸出去,然后蹲下,接着继续保持这样的姿势站起来,一口气做了十个。另一

个动作是“人体旗帜”,就是倚靠臂力攀在与地面垂直的杠子上,然后让身体与地面平行,像一面迎风招展的旗帜,这个动作多在年轻人的跑酷运动中出现。

有几位老人看着“大象步”和“金鸡独立”貌似很简单,也跃跃欲试,但最后皆失败或动作走形。“动作看似简单,但前期没有锻炼的功底还真做不出来。”尹从海自豪地说。尹从海告诉记者和众人,他五六岁时就跟随身为拳师的父亲锻炼身体,有着扎实的基本功,所以做这些动作才会显得轻而易举。“我今年63岁了,但一直在坚持锻炼,从没有间断过。”

“说实话,我现在的身体没有丁点儿病痛,而且辗转腾挪感觉非常轻盈,不比你们年轻人差。”尹从海擦脸上的汗如是说,“我现在感觉很幸福,很快乐,因为我有一个好身体。大家一定要记住,没有好身体,再好的福你也享不了。”

信阳百姓故事



一份报 一份力量

鲁叶艳

“妈妈,老师推荐我报小记者,你高兴吗?”4年前,听到刚上小学三年级的儿子那稚嫩的问题,我竟不知道如何回答。因为孩子5岁那年,他爸爸因为烟雾病导致脑部出血后,经过急救及植物人时期的恢复,生活仍不能自理。他眼巴巴地望着我说:“老师对同学们说,陈卓作文写得好,是未来的大作家。妈妈,您放心,我一定积极交稿,肯定能胜任的。”“好!那就报名!”我答应了。儿子开心得蹦了起来!

当小记者后,聆听了大记者的讲座,他知道没有扎实的基本功就写不出好文章,所以学习更专心了。每天学习完成后主动阅读各种书籍,读《信阳晚报》也成了他的业余爱好,读其他小记者的文章让他进步颇多。孩子每写完一篇文章就赶紧念给我们听,然后提醒我帮他打出来发到报社去。

工作了一天,完成了接送孩子和家务,照顾小记者和大病人进入梦乡,再坐到电脑前帮他打文章,那个疲惫不堪不是一般人能体会得到的。可每当看到孩子那字里行间流露出的童年欢乐和梦想,以及他成长中观察和思考到的人和事,我又能精神百倍

起来。因为我真真切切地感受到这棵小幼苗在有力地成长着,这种力量也支撑着我的信念,再苦再难都要支持孩子追求他的梦想。

2015年1月,当报社编辑通知孩子去领十佳小记者奖时,我和孩子都激动不已。尽管报社并不知道这个奖颁发给了什么家庭中的一个孩子,但这份荣誉给了我们这个家庭无限的力量和希望。它不仅仅是肯定,更多的是支持和鼓舞。作为一个平台,它用“现在的小记者,将来的大作为”激励着孩子们为追求梦想而努力学习,勇于实践和锻炼。

成为小记者4年来,大记者带着孩子们采风、观摩、研学旅行,孩子从三年级的小不点长成快小学毕业的少年,从最初的我帮他打文章到现在自己打字校对,从紧紧跟随妈妈到独自去上海,回来还能给妈妈捎点好吃的……这些成长和进步都历历在目,这期间尽管也经历了爸爸的离世,但阳光、自信、勇敢和坚强都一直伴随着他茁壮成长并坚持着自己的梦想。

我感谢在孩子成长中与《信阳晚报》相遇!感谢《信阳晚报》让孩子有力量地成长!成长为他自己想要的模样!

9月最佳旅行地推荐 错开黄金周,等你来赏秋!



狮子峰

9月,天气不冷不热,是一年中最适合出行的月份。如果你不喜欢在人山人海的“十一”出游,那么在9月出门旅游是再好不过的了。本周,河南省惠民旅游卡为大家推荐几处景区,具体活动内容为:9月8日、9日:黄柏山、狮子峰、玫瑰小镇·漏明崖景区、香木河自然保护区、云华蝙蝠洞、濮上园天鹅湖滑草场。

黄柏山:钟灵毓秀,气候宜人

黄柏山国家森林公园位于商城县南部,大别山腹地,豫、鄂、皖三省交界处,素有“鸡鸣闻三省”之称。景区地处大陆性湿润季风气候,气候温和,四季分明,是一个集国家4A级景区、国家森林公园、首批中国森林氧吧、中国华侨国际文化交流基地于一体的风景名胜。

狮子峰:夏避暑,美不胜收

狮子峰景区位于大别山腹地,东临安徽金寨国家自然保护区,北接河南商城黄柏山国家森林公园。狮子峰景区不仅有巍峨险峻的狮子峰、一脚踏三省的棋盘石,还有麻城第一峰康王寨,更有令人神往的大别山第一峡“东冲大峡谷”。

景区内玻璃栈道、天空之境、峨山寺、古栎树、吊桥、千年古松等景观美不胜收。

玫瑰小镇·漏明崖:浪漫山乡,花香四溢

漏明崖景区位于新安县西北部,享有中原玫瑰谷之称,属于喀斯特地貌,是中国王屋山——黛眉山世界地质公园的主景区之一。景区由三部分组成:漏明崖、中国玫瑰特色小镇、韩钧故居。景区群山环抱,绿树环绕,玫瑰花香四溢,古村落互映互衬,实属世外桃源。

香木河自然保护区:原始古朴,物种繁多

香木河自然保护区位于辉县市南寨镇。香木河凤凰山寨,历史悠久;石头民居,原始古朴;地陷遗迹,石林奇观;苇池海拔,豫北之最;油松山楂,漫山遍野;连翘野菊,应时怒放。景区长年活动着太行猕猴、金钱豹、野猪、野兔、山鸡、苍鹰等野生动物和飞禽,有“天然动物园”之誉。

云华蝙蝠洞:蝙蝠溶洞,洞中奇观

云华蝙蝠洞集自然观赏、洞中探奇、生态览胜、消暑避暑于一体,共9个景区、32个景点。洞内岩壁上布满云朵朵样花纹,似锦似缎,堂皇华丽,又因洞内有无数蝙蝠栖息,故名“云华蝙蝠洞”。蝙蝠洞溶洞内有地下廊道、水曲河、钟乳石等,洞中有洞,洞洞相连,洞洞精巧,姿态万千,奇妙无比。

濮上园天鹅湖滑草场:人工草地,妙趣横生

濮上园天鹅湖滑草场是濮阳市首家综合型滑草场,位于濮阳市黄河路西段。滑草场拥有国际先进滑草魔毡,架有S弯道、U型弯道、斜速滑道以及多种草地娱乐项目,具有安全性和趣味性。

惠民卡邀请您加入我们的大家庭,带上亲朋好友一起游山玩水吧。具体活动时间和景区活动资料,请登录惠民卡官方平台进行查询。

(摄品)

景区推荐

秋高气爽赏美景,这两个景区就够了!

老界岭:群山叠翠,林海苍莽

西峡县老界岭旅游度假区是中国南阳伏牛山世界地质公园核心区,国家5A级景区,由情人谷、仙人谷、日月谷及界岭主峰四大景区和老界岭避暑山庄、老界岭索道组成。景区内群山叠翠,林海苍莽,四季景色异彩纷呈,素有“避暑胜地、度假天堂”的美誉。游客可以乘坐1061米的索道直达山顶拜老子山神,祈福平安;踏观观景台,回忆漫画西游,闻风声,赏云海,领略“一日有四季,十里不同天”的自然景观。



老界岭

七十二潭:气势恢宏,美不胜收

七十二潭景区位于方城县城北部,总面积25平方公里,省道239线从景区山门前经过,交通便利,是国家4A级景区。景区又称石川景区,两亿五千万年前因受地壳运动影响,河流溯源侵蚀,花岗岩谷地裂痕错落,在八百米伏牛山最灵秀的一端,形成了一个气势恢宏、斗折蛇行的石川景观。这种罕见的石川景观被地质专家称为“中华第一石川”。



七十二潭

欢迎加入惠民卡的大家庭,更多福利等着您哦!