

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，古村落映衬互衬，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，领悟“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，更多福利等着你呢！