

老年人“硬核”锻炼悠着点

老人双手抓住单杠，像个大风车，360度旋转身体。小区、公园的健身器材处，常能见到“身怀绝技”的老人。炫酷的动作，甚至令年轻人自愧不如。不过，社会体育指导员提醒，这样“硬核”的运动方式存在一定风险，老年人应该悠着点。

难度不小

文瀛公园偏西门的健身区，单杠、双杠等器材一应俱全，每天有不少老年人来此“打卡”。

68岁的陈大爷有个拿手绝活，能在单杠上连续做20个双臂“大回环”。他来到最高的单杠下，一跃抓住，身体绷直，360度旋转起来。还有老人，头朝下，双脚借助套环绑在单杠上，双臂张开，完成“大回环”操作，难度更大。

66岁的张大爷，锻炼方式也挺特

别，倒挂在攀爬梯上，连续晃动身体，做着仰卧起坐。他说，十几岁的小伙儿都不一定能做得了。还有老人，在双杠上玩起了倒立俯卧撑，一口气能做七八个。

25岁的刘杰逛公园时，目睹了几位老年人的“硬核”健身后，不禁感叹：“没点功夫真不敢进公园。”

71岁的刘大娘，每天在小区锻炼，方法很独特。她找一棵粗壮的大树，用肩膀、后背轮番有节奏地撞击树干。她说：“撞树就像拍打按摩一样，感觉很舒服。原来后背有酸痛的地方，坚持两年多后，酸痛感减轻了。”

容易受伤

7月18日，家住涤纶厂小区的赵大爷胳膊拉伤，被和泽苑社区网格员高小梅送到了医院。老人今年62岁，从年轻时就坚持锻炼，能做不少“高难

度”动作。

没想到，他当天抓着单杠摇晃身体时，没掌握好平衡，右肩一阵疼痛，下来缓了半天，胳膊仍抬不起来。经检查，肌肉拉伤，需要静养。老人想不通，玩了几十年单杠，咋会突然受伤？

前段时间，市民侯大爷在双杠上锻炼时，身体摆动幅度过大，重心失控，双手没抓牢，重重摔在地上，导致骨裂。

有些健身方式不得当，还容易伤到别人。在外地，曾有媒体报道过，老人在公园的单杠上做“大回环”，撞到经过此处的小孩，致其受伤。

安全第一

老年人热衷锻炼，说明个人身体健康很重视。但健身方法如果不科学，极易给身体带来伤害。7月19日，

玉园南社区邀请社会体育指导员吕省军，向居民讲解八段锦的动作要领，同时也普及了日常健身的小常识。

吕省军介绍，老年人健身，一定要遵循安全、适度的原则。尽管年轻时积累了很好的锻炼基础，但随着年龄增长，身体机能下降，再做同样的动作，也存在一定的风险。

比如，单杠“大回环”这个动作，要求臂力、核心力量、身体的协调性都比较强。一旦肩部的力量不够，很容易造成肌腱的损伤。再比如，有的老人撞树锻炼，力度恰到好处，可以起到活血、通经脉的作用。但老年人骨质疏松，力量过大，也容易带来损伤。

他表示，散步、八段锦、太极等低强度运动，更适合老年群体，既能锻炼全身机能，又能降低意外风险。

记者 李涛

修剪疯长树枝 消除居民烦恼

本报讯（记者 郭晓华 文/摄）迎泽区疾控中心宿舍旁小游园的树木因生长过盛，树枝探过围墙，严重影响居民采光并存在安全隐患。近日，青年路三社区网格员迅速行动，协调园林部门修剪树枝，及时消除了隐患。

近日，青年路三社区网格员刘文微在日常巡查中发现，迎泽区疾控中心宿舍旁小游园内的树木因生长过于茂盛，对周边居民生活造成困扰。居民反映，部分树木的树枝已延伸至居民窗前，不仅遮挡采光、影响通风，每逢风雨天气，摇摇欲坠的树枝更成为潜在的安全隐患，威胁居民生命财产安全。

闻讯，刘文微立即联系园林部门协调专业绿化修剪人员。修剪过程中，网格员协助设置安全警示标识，疏导现场



秩序，确保作业安全。园林工作人员利用电锯、高枝剪等专业工具，对影响居民生活的过密枝干进行精准修剪，

既消除了安全隐患，又保持了树木美观。“树枝一修剪，家里马上亮堂了！”看到问题解决，居民纷纷竖起大拇指。

网购货不对板 网格员帮维权

本报讯（记者 李涛）老人在直播间买了几件衣服，收到后发现材质与主播所说相差很大。老人不想要了，商家却以折扣商品为由拒绝退款。近日，网格员与直播平台沟通，帮老人完成退货。

69岁的周大娘住在万科蓝山小区，儿女都在外地，常通过网购将生活用品寄来，老人觉得网购挺方便，也想尝试。没想到，头一次用就遇到了麻烦事。

她拿手机看短视频时，刷到一家卖老人服装的直播间。主播推荐的几款衣服挺好看，价格还很实惠。“主播说衣服是天丝材质，夏天穿特凉快，看着既上档次，又软和。”周大娘身材较胖，夏天怕热。她看哪件都好看，一冲动就在这家店里，给自己和老伴下单了3件衣服。

几天后，衣服到了，拆开包装老人失望：“实物和视频里简直是两码事。衣服材料又厚又硬，根本不是天丝的，既不透气，也不凉快。”她为自己的冲动消费后悔不已。她申请了退货退款，但被商家拒绝，理由是“折扣商品，概不退换。”

蓝山社区网格员刘梅霞接到求助，帮忙与平台沟通。平台客服看到网格员提供的实物照片、老人与商家的聊天记录，以及商家直播间对商品描述的截图后，很快介入，通过了退货申请。客服表示，会对该商家予以警示，并责令下架这几款商品。

男孩玩放大镜 意外点燃杂物

本报讯（记者 李涛）7岁男孩独自在家，近日拿着一个放大镜在阳台上做凸透镜实验，没想到点燃了废纸箱。在楼道巡查的网格员听到孩子喊人，立即进屋扑灭火，消除了险情。

当天上午10时许，南内环西街社区网格员段珍琳在新晋祠路一段56号

院巡查，楼道里突然传来孩子的喊声，她赶忙上楼。只见楼道里，站着一名男孩，神情慌张，说家里着火了。网格员赶紧进屋，只见阳台上冒着烟，纸箱在燃烧。好在火势不大，她迅速接水浇灭。询问得知，男孩说自己看了一本科普图书，上面说了凸透镜的原理，生活中常见的放大镜、老花镜都属于

凸透镜。

出于好奇，孩子找来爷爷平时所用的放大镜，聚焦日光照射卷纸，很快冒烟。他又尝试了一次，没想到这次卷纸烧了起来，还引燃了阳台的纸箱。孩子害怕，跑到楼道喊人。事后，网格员联系到家长，再三叮嘱其留意暑期安全。

幼童被锁车内 格格破窗开门

本报讯（记者 李涛）刘女士打算开车带1岁半的儿子外出，一时疏忽将孩子锁在了车内。近日上午10时，天气正热，这个突发状况让居民刘女士慌了神。幸好遇到网格员，找来破窗锤，及时打开车门。

当天，家住金阳南路1号院的刘女士带娃去游乐园，她将孩子抱到副驾驶位时，随手将车钥匙放在座位上。没想到，就在她关上副驾驶门，绕到驾驶位时，孩子的身体压在钥匙上，当即锁住了车门。

刘女士反复尝试，打不开车门，隔着车窗让孩子按钥匙的开锁键，但孩子根本听不清，只是一个劲儿地拍打车门，喊妈妈。折腾了10多分钟，眼瞅着孩子满头大汗，脸色通红。这时，在院里巡查的御德苑社区网格员张睿玲巡查至此，简单了解情况后，马上跑回社区，取来一把备用的破窗锤。

征得刘女士同意后，网格员敲碎了后车窗，顺利开了门。孩子无大碍，但被吓哭了，好半天才安抚了情绪。

刘女士连声道谢，网格员指出：根据相关规定，12岁以下儿童不可坐副驾驶位上，应坐在车辆后座，4岁以下儿童必须使用儿童安全座椅。刘女士听后，承认了自己的疏忽，保证以后一定遵守规定。

当天，社区在各个网格群发出提醒，夏日高温下的汽车好似“烤箱”，家长切勿将儿童单独留在车内，避免将钥匙放在车内儿童可触及的位置，随身携带钥匙。