

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,说明对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。

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,就在他关上副驾驶门,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。

刘女士连声致谢,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。

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,拆开包装老人大失所望:“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。