

退休后才开始系统锻炼 ,成了健身网红 65岁阿公15秒攀上5米高单杠

年轻的朋友 ,徒手爬上5米高的单杠 ,如果你 ,要多久?双手拽着绳子 ,在空中完成前空翻 ,你是否能做到?

近日 ,经济开发区堰头村65岁的 运动达人 胡协顺给了我们一个答案 :他不仅能做到前空翻 ,还能在15秒内仅靠上肢力量攀上5米高的单杠。

记者 吕晓婷



坚持健身十来年

初见胡协顺时 ,他面色红润 ,精神饱满。虽然已有65岁 ,却一点儿也不显老态。说起养生秘诀 ,他的答案是坚持不懈的健身。

退休前 ,胡协顺是一名驾校教练。工作之余 ,他十分注重锻炼。但是由于工作太忙 ,锻炼也是断断续续的。直到2014年退休后 ,胡协顺才有意识地进行系统性的锻炼。

通过日复一日的坚持 ,胡协顺的身体一天比一天健壮。四年前 ,胡协顺回到堰头村。新农村建设后 ,村里休闲广场安装的多种健身器材 ,让胡协顺锻炼的花样越来越多 ,引体向上、攀爬单杠 ,样样在行。

让胡协顺真正 出名 的是他一次攀单杠的经历。那次 ,他赤手空拳 ,靠着惊人的臂力 ,仅花了15秒 ,就爬上了5米高的单杠。他攀爬的过程被围观的人拍了视频传到网上去以后 ,胡协顺火了。周围的邻居都称他为 运动达人。

后来 ,还有人拍了胡协顺做俯卧

撑、手握绳子空中前空翻、引体向上的视频。看着视频里精神头十足、动作标准的胡协顺 ,大伙儿都说 ,这不太像退休的老人 ,这精神头和力量丝毫不输年轻人。

爱运动也喜爱拉二胡

退休后的日子该怎么度过?除了健身 ,胡协顺选择文武全面发展。

一次偶然的机会 ,年轻时喜欢音乐的胡协顺买了一把二胡 ,通过自学掌握了二胡演奏的一些技巧。2013年 ,胡协顺还报名了老年大学的二胡中级班 ,进一步学习二胡。

每逢开课 ,胡协顺跟着老师认真地学习乐理知识、二胡的弓法指法和定音方法。上课时 ,他详细地记好笔记 ,课后有不明白的地方就主动去请教老师。

此外 ,他还把班里14名同学拉在一起组建了一个微信群 ,一有时间大家就一起练习拉二胡。我们在微信群里分享二胡的书籍和乐谱 ,有时间大家就相约一起演奏。经过多年的勤学苦练 ,

他现在能照着曲谱用二胡演奏戏曲、歌曲。

胡协顺退休后的生活是丰富多彩的 ,这也让他的心态如年轻人一般。他说自己每天的生活都很有规律 ,除了一天需要的运动量 ,还要有营养均衡的饮食 ,以及长期健康规律的生活状态。胡协顺说 :早上起床后 ,我一般会先走路半小时热身。热完身后 ,根据当天的身体情况 ,选择练习单杠、俯卧撑、吊环等项目 ,每天差不多一小时左右。

为了帮助更多老年人健康生活 ,胡协顺还把自己的经验分享给刚刚开始健身的人。他表示 ,老年人的健身可以融入生活中。例如在等车的时候 ,可以做一些拉伸 ,也可以在散步的时候 ,增加一些肢体动作。

健身带给我最大的改变就是让我心态更年轻自信了 ,整个人都精神饱满。当然 ,我的身体也变好了。无论什么年纪 ,都不应该放弃对美好事物的追求和坚持。老年生活也可以丰富多彩。胡协顺说。

男子不知悔改 又拉车门盗窃

记者 叶宁 通讯员 陆潇雅

本报讯 近日 ,市江南派出所接到市民张女士报警称 ,其放置在车内的物品被盗。接警后 ,警方立即赶往现场。

张女士告诉民警 ,前一天晚上上下班 ,她把车停在家门口后就上楼休息了。次日上午6时许 ,张女士准备驾车上班时 ,才注意到车门未上锁。上车后 ,她发现车内的物品被人翻得很乱 ,放在车内415元现金和一块银圆丢失了。

随后 ,警方一边勘查现场 ,一边调取现场及周边的监控视频。监控画面显示 ,当日凌晨1时许 ,一名头戴鸭舌帽、身穿白色上衣、黑色短裤的男子曾在附近周旋 ,期间还不停地尝试拉停放在路边的车辆的车门。遇到未锁车辆 ,该男子就会进入车内翻找。直至2时3分 ,该男子进入某网吧后再未出来。

上午8时30分 ,距离接到报警仅1个多小时 ,民警就将还在上网的涉案男子抓获。见到涉案男子时 ,民警一眼就认出了他。原来 ,该男子姓胡 ,来自江西 ,今年24岁。2017年至2019年 ,胡某曾多次因盗窃车内物品被公安机关依法处理。因此 ,民警对他也是十分眼熟。

据胡某交代 ,当天他从胡女士车内偷来的银圆已丢弃 ,部分现金则用于吃饭和上网。目前 ,胡某因盗窃已被公安机关依法予以行政拘留。

警方提醒 ,车辆停放在公共区域 ,下车时一定要确保车辆已经上锁 ,以免给不法分子盗窃财物的机会。

未开通峰谷分时电 半年多交900元 这个给你省钱的业务在手机上就能办,你知道吗?

下载网上国网app
兑智能交费积分好礼

永康市供电公司

记者 程明星

本报讯 上个月电费又高达700元。连续数月的高额电费让一向节俭的胡阿姨有些心疼。为此 ,胡阿姨日前特意致电永康市供电公司 ,讨教省电费的妙招。

胡阿姨住在江南街道 ,和女儿一家住一起。幸福的生活让人羡慕 ,唯独每月高额的电费让胡阿姨不太满意。

家里水晶灯太耗电了 ,虽然每月电费都是女儿交 ,但是电费 超标 了。胡阿姨家的水晶灯每一盏都有近百颗灯珠 ,属于高能耗产品。为此 ,胡阿姨家每个月的电费不少。今年1月份以来 ,胡阿姨的电费基本每月在450元至800元。6月份 ,由于空调等制冷设备的频繁使用 ,电费开始攀升到700多元。

电费这么多 ,是因为你们不会省电费高招。学会这一招 ,半年可省不少

钱呢。在胡阿姨家 ,永康市供电公司营销部工作人员卖起了关子。

用电还有省电费高招?总不会是少用高能耗电器吧。一听有省电费高招 ,胡阿姨来了兴趣。

现场 ,工作人员在胡阿姨女儿手机上下载了 网上国网 APP。利用 用电分析 功能 ,工作人员发现胡阿姨家没有执行峰谷分时电价。

什么是峰谷分时电价?胡阿姨听得一头雾水。

工作人员介绍 ,电力公司将一天24小时划分成两个时间段 ,把8时至22时称为 峰段 ,执行峰电价 ,把22时至次日8时称为 谷段 ,执行谷电价。而峰谷电的设置 ,主要是为了平衡用电负荷 ,鼓励大家高峰的时候减少用电 ,低谷的时候多用电 ,以达到提高电力资源利用效率的目的。

用峰谷电能不能省钱 ,这与用户自身的用电习惯息息相关。用户 谷电量 占用总电量的比例越高 ,用电越划算。工作人员说 ,根据浙江省内居民峰谷电价的划分细则 ,当用户家中 谷电量 和 峰电量 的实际比例大于1比8时 ,平均的电价将低于普通电价。以

胡阿姨家为例 ,半年多以来 ,其未执行峰谷分时电价 ,电费共计4854.81元 ,如果执行峰谷分时电价 ,电费只需3963.86元 ,能够节省890.95元电费。如果以后尽量选择 在 谷段 用电 ,减少 峰段 用电 ,那么电费将会更省。

如何执行峰谷分时电价呢 ,要到营业厅办理吗?一听峰谷分时电价的好处 ,不止是胡阿姨 ,女儿也来了兴致 ,迫不及待地想去办理业务。

网上国网 APP是电力公司开发的一个综合业务APP ,通过软件就能办理多项业务 ,其中就包括峰谷电的申请。得知自家的电表户头仍在上一位户主的名下 ,胡阿姨女儿又通过APP先办理了线上过户手续。

不用跑电力营业厅 ,在家动动手指 ,就办理了两项电力业务 ,胡阿姨女儿感叹真是方便。作为 网上国网APP的新注册用户 ,胡阿姨女儿还在APP上参与了抽奖活动。她表示 ,接下来自己还将会持续关注该APP充值送电费积分的优惠活动。



扫码了解操作详情

助农信息

花街镇八字墙片区大量种植桃子、李子,市民购买水果可联系新溪农资部的方先生 :13967912386,市府网669683 ;15958950386,市府网663683。金杜村的钱先生 :18267037169,市府网756169。

舟山镇红柿园村上溪里自然村徐跃安尚有红仙桃滞销。电话13858912175、市府网320146。下丁村果农丁伟晓有桃子滞销,量大可送货上门。电话13738961618、市府网672754。

果农如有相关需求,可拨打88900000登记信息(登记内容如下:姓名+地址+水果+产量)。