

每天20分钟,跳七八百下

76岁“跳绳大王”从没住过院

文/片 本报记者 鞠平 本报通讯员 张清缘

76岁的李运盛是上一届烟台芝罘区老人运动会跳绳比赛的冠军。9月27日上午见到老人时,他刚从济南回来,坐了一夜车的老人丝毫不见疲态,一身蓝色的运动服显得非常精神。老人说去济南参加亲戚的婚礼,3天没跳绳,他觉得很不舒服。

老人一次能跳300多下

老人说最早开始喜欢跳绳,还是在中学的时候,自己一次能跳800多下,当时是学校最多的,现在一次能跳300多下,老人觉得非常自豪,虽然后来有人超过了他,但他对跳绳的喜爱,从此就种下了种子。

上班后,只要有空,老人

就会从家里找出绳子跳上两下,老人摸着手中的跳绳说,那时候的跳绳可没现在的这么好,随便找根绳就能跳,那时候娱乐活动也比较少,跳绳是一个非常好的娱乐方式,经常有邻居们一起玩,不过现在跳绳的少了。老人话中不免有

些遗憾。

这么多年酷爱跳绳,老人练习了很多花样:单脚、双脚等,说得高兴,老人还当场给记者演示了起来。看着眼前这个在翻飞在绳影中轻盈跳跃的身影,很难想象他是一个古稀老人。

偶尔感冒吃点药就好了

50多岁的时候李运盛老人在身体检查时,医生告诉他,左肾有两块结石。半辈子从来没有生什么大病的李运盛不知道该怎么办了。他急忙给当医生的同学打电话,询问有什么运动方法对治疗结石有效果。听到同学的回答,李运盛笑了,原来同学告诉他,对付结石最好的运动方法是跳绳。

跟同学通过电话后,李运盛决定用跳绳治疗自己的结石,可是没想到,这个决定却引起了家人的反对,家人觉得老人已经50多岁了,跳绳摔着可怎么办!“我没听他们的,我觉得我可以跳。”李运盛难得固执了一次,坚持开始了跳绳治疗。“每天坚持20分钟,总量保持在1000到2000下,还做俯卧撑”,李

运盛说道。

长年的坚持锻炼给老人带来了良好的身体,老人说除了换季时偶尔感冒吃点药,他这么多年没得过大病,医院从来没住过。每年体检,医生都会很惊讶,说他的心脏一点杂音都没有,这么年纪有这样的“心脏简直奇迹,医生还开玩笑说,他长了小伙子的心脏。”

准备继续冲击跳绳冠军

许多邻居都非常羡慕李运盛的健康,他却告诉记者,其实这很容易。老年人锻炼身体,一要适量,二要坚持。现在李运盛跳绳已经25年多了,从一开始每天的2000多下,降到了现在的七八百下。他告诉记者,前一段时间一天跳1000

下,感觉右腿有点痛,自己知道超量了,所以立刻减了量,现在右腿已经不痛了。

今年的10月22日,烟台市芝罘区的老年运动会将再次举办,作为上届冠军的李运盛早早报了名,并开始了自己的训练计划。老人告诉记者,上

次他一分钟跳了164个,现在一分钟大约能跳170个,上届的选手没有能与他争锋的,不过不知道今年会不会有新选手参加。虽然比较担心有“年轻”选手参赛,但李运盛还是对自己比较有信心。“我比较有把握。”老人偷偷告诉记者。



76岁的李运盛老人坚持跳了20多年绳。

一把螺丝刀,仨月撬车50辆

一惯偷解教不久又“进宫”

文/片 本报记者 鞠平 本报通讯员 李百宏 周福基

9月26日,余某被芝罘警方抓获。6月11日才结束劳动教养的他不到3个月的时间里,先后撬碎了50多辆汽车的车窗玻璃实施盗窃。目前,余某已经被刑事拘留。



撬车大盗落网。

一夜间20多辆车被撬

今年7月以来,烟台芝罘公安分局陆续接到多名车主的报警,称自己的汽车在晚上被人撬碎了玻璃,车内的物品被盗。而8月的一天,幸福辖区一处居民楼外停放的20多辆车一夜间全部被撬,车内的财物被盗。被盗的财物价值虽然不

大,却给许多车主带来了焦虑,担心自己成为下一个被偷的对象。

烟台警方加大案件侦破工作力度,并调集了200名便衣在市区一些车辆较集中的居民区巡逻守候,悄悄布下了天罗地网。

根据画像锁定嫌疑人

由于民警加强了巡逻,余某多次准备出手又被吓回,余某突然的按兵不动给警方侦破案件带来了难题。

经过近一个月的排查,专案组取得了重大进展,一方面通过案件研判分析和串并侦查,将排查重点缩小到立交桥和幸福两个派出所辖区;另一方面,根据发案情况,报案人和目击人的相关描述,

专案组制作了犯罪分子模拟画像。

在紧张的排查中,另一组专案民警在对立交桥派出所辖区二十余家网吧的监控录像查看时,发现了重要线索:一男子与模拟画像极为相像,此人近期频繁往返于这些网吧,特别是在零点至凌晨2点案发这段时间出入异常,十分可疑。

刚解除劳教又伸贼手

锁定犯罪嫌疑人后,专案组顺藤摸瓜掌握了该男子的真实身份,发现这名姓余的犯罪嫌疑人是个惯偷,曾先后4次因盗窃罪被判处有期徒刑、有期徒刑等处罚,可以说在他16岁以后,不是在盗窃,就是因盗窃被判处各种刑罚。而此次的系列盗窃案中最早的一桩案件,是余某刚结束劳动教养后不足一个月发生的。

经过4个多小时的守候,9月26日14时35分,余某再次出现在网吧时,民警趁其不备当场抓获。

经审查,犯罪嫌疑人余某于2010年7月以来在芝罘区幸福河小区、海港小区、幸国里、邮电小区等处,采取用螺丝刀撬碎汽车玻璃,从车窗爬进车内的手段,盗取车内现金、导航仪、香烟等财物,价值共计2万余元。

对话 案中人

偷东西只为上网玩游戏

9月27日,在烟台市立交桥派出所,记者见到了余某,今年30岁的他看上去比较老态,人很瘦,脸很黑。

记者:你用什么工具撬玻璃,偷一辆车多长时间?

余某:就是螺丝刀,20秒一辆。

记者:都偷些什么,怎么处理?

余某:什么都拿,只要值钱的,好卖的卖掉,不好卖的扔掉。

记者:什么东西扔了?

余某:有的时候手机也扔。

记者:劳动教养什么时候结束的,出来后怎么不好好找工作?

余某:6月11日,我身份证丢了,没有身份证找不到工作。

记者:那为什么不补办一张,有份工作总比这样好吧?

余某:我不是烟台的,我不愿回陕西办,太麻烦了。

记者:你偷东西卖了钱都用来干什么?

余某:上网玩游戏,玩网游。

记者:老是这样,不是个办法吧,以后年纪大了怎么办?

余某:(沉默了一下)等出来了再说吧。