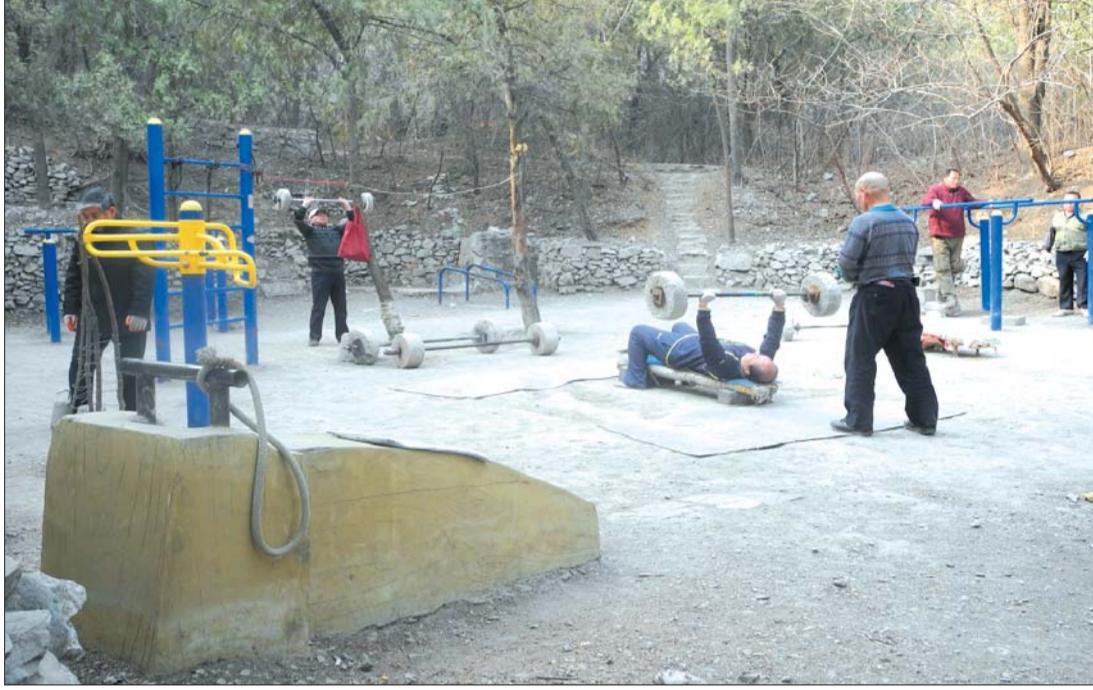


# 伸腿能劈叉 弯腰头着地

## 六里山“石窝子健身场”练就一批老年健身达人

本报记者 张亚楠 实习生 王雪婷

合伙制作土器械健身,推杠铃、玩劈叉……这不是农村小朋友们在玩耍,而是六里山一处山坡上退休老人们的休闲生活。方圆十几里的二十多名老人每天在此相聚,把一处石窝子改造成“土里土气”的自主健身场所。



近处的仰卧起坐底座和远处的石头杠铃都是老人们自制的。 本报记者 张亚楠 摄

### >>自造“土器材”,引来方圆十几里健身人

英雄山风景区烈士陵园南侧六里山一山坡上有块五六十平米的小空地,名唤石窝子。石窝子不但有单双杠等近10种正规健身器材,还有不少自造“土器材”,石头杠铃、千斤拔、吊环等不少健身器材是市民自己打造的。

60多岁的刘建每天早晨6点半骑车从匡山的家里出发,穿过大半个济

南城,花一个小时到达石窝子。锻炼两三个小时之后,再骑车回家。“这样有七八年了。”刘建说,来石窝子健身的市民不都是住得近的。“天桥区添口、槐荫区八里桥的都有。”

刘建告诉记者,这里之所以被大家叫做石窝子,是因为从前这里是个遍布石头的大坑,大概二十多年前,在

此锻炼的市民用土把坑填平,弄成了一块健身空地。七八年前,刘建给大家做了石头杠铃。吊环、千斤拔、压腿杠子等“土器材”也一个个被大家造出来。两三年前,相关部门又在此添加了单双杠等健身器材。石窝子的健身器材愈加丰富,来健身的市民逐年增多。

### >>吊环杠铃,六七十岁老人玩得溜转

早晨来石窝子健身的老人多是六七十岁的,大家彼此相熟。老人们跟记者介绍,这里不乏“身怀绝技”的普通人,“你看他腆着个大肚子,一抬腿能劈叉,一弯腰头都能着地。”而在一旁,一名头发花白、身形较瘦的老人深吸一口气,抓着吊环连翻四五个跟头。老人告诉记者他今年65

岁。

有些老人因为身体素质好过年轻人而成为大家眼中的“风云人物”。72岁的马先生一来便引起一阵欢呼声:“快练两把给人瞧瞧。”溜达一会儿,老马走到178斤重的杠铃边上,一个起劲,抓到胸前,稍一停顿,举上了头顶,喝彩声四起。

记者上前观察有些简陋的杠铃,一根铁杠,两端各一块圆石头,石头两侧有铁条和两块橡胶皮子固定。建造者刘建告诉记者,这些年做了7个杠铃,还能使用的有5个,重量从70斤到178斤不等。杠子是家里找的,石头是山上“就地取材”后送到石料场加工打磨的。

# 专家提醒 安全丰胸不可忽视

## 国家公立三甲医院权威整形专家高学龙解读安全丰胸

如今,号称可以丰胸的方法有很多:食补、丰胸产品、按摩仪器……可真正见效的却不多。武警总队医院整形美容中心高学龙主任指出,经临床验证,目前较安全的隆胸方法是假体隆胸,而假体隆胸要做到安全无虞,有三大要素不可忽视。



### 有资质医院才可实施隆胸术

刘女士在家附近的美容院已开卡消费多年,平日和老板也以姐妹相称。某天,店内美容师向她推荐一种假体隆胸术。生完孩子喂完奶,多少有些“泄气”的乳房看似也有这方面的需求,可否在这家生活美容院里做隆胸?刘女士犹豫了。

武警总队医院整形美容中心高学龙主任提醒求美女性,在接受假体隆胸术之前,首先要查看这家机构是否获得《医疗机构执业许可证》,是否具备进行手术的相应资质,没有合格证照的机

构与“医师”,无论对方说得多么天花乱坠,求美者千万不能采信。

### 医生是隆胸手术成败关键

高学龙主任表示,医生是隆胸手术成败的关键。手术的最终效果除了要借助精密仪器,如微创内窥镜技术之外,更需要的是专业整形医生在术前精准的判断以及术中精细熟练的操作。

在进行丰胸手术前,权威整形专家会针对每一位求美者的具体情况,设计相应的手术方案,

以确保最佳术后效果,专业的手术医生除了应具备相应证书外,还具备专业的审美素养、精湛的手术技术、责任心等。

### 应根据自身条件选择合适假体

作为世界上开展时间最长、临床经验最多的隆胸手术,假体丰胸已经非常成熟和安全。经国际、国内专家多年临床鉴定,这些应用已几十年的假体材料被证实对人体没有危害,只要采用正规厂家生产的合格产品,就不必担心副作用。

现在的隆胸材料品牌繁多,并且各具特色,求美者可根据自身条件并结合专业医生的推荐选择合适的假体。

为帮助更多爱美女性安全蜕变,武警总队医院整形美容中心特邀中韩知名整形专家坐诊,4月6日颜面大师贺永奎、15-16日韩国电眼之父洪政槿亲临献美。

专家预约热线: 0531-88929588

网址: www.sdwjzx.com

地址: 济南市历下区浆水泉路12-8号



【高学龙 副主任医师】

武警医院整形美容中心副主任医师,中华医学会医学美容外科会员,中国医师协会美容与整形外科学会会员。专业从事美容外科临床工作20年,多次远赴韩国、日本、美国进行学术交流活动,曾参与全头皮及双耳同种移植手术,在隆胸、五官精细整形及面部年轻化等方面造诣颇深。

擅长项目:高饱真丰胸、双平面吸脂塑形、巨乳缩小、乳房下垂矫正、五官精致整形、面部年轻化、整形失败修复等。