

65岁的市民老王自有一套锻炼方法

天天爬八圈“猫步”，13年没进医院

大象爬、蛙跳、猫爬
最多时一次爬两里地

每天早晨6点，老王总是准时出现在黑虎泉边。脱下毛衣、戴上手套，仅穿着一件秋衣，蹬直腿、弯下腰，双手着地，头抬起，沿着护城河边便爬了起来。他爬得步步有力，手掌着地发出“啪啪”的声音，就像一只小猫迈着坚定的步伐。

“我这叫猫爬，走的是直线，一次要迈60厘米，胳膊和腿要顺拐爬。”老王边说边大步往前爬，记者一路小跑才跟得上他。“每天早晚要各爬四圈，以前多的时候一次就爬十几圈，算下来得两里地。”

老王说，从前他在电视上看到北京有人爬行，十分锻炼身体。他从那时便爬了起来，一晃就坚持了十多年。“济南这边有二十多个爬行的人，有的还会十六种爬法，像螳螂爬啥的。我就会三种，猫爬、大象爬和蛙跳。猫爬就是走直线，大象爬是撒拉着腿。”

今年已经65岁的老王，十多年前开始爬的时候也弯不下去腰，他便拿着做俯卧撑的器具，一点点地练。“一开始手离地得小半米，练到现在我站在台阶上，手都能着地。”爬完步再顺便打点泉水回去，老王笑称这是双丰收。

老王说，练到能下腰了以后，他迈的步伐也逐渐加大，慢慢从二三十厘米的小步迈到五六厘米的大步。由最初手上套着孩子的凉鞋练，到后来换上手套，而夏天爬时连手套也不戴。“爬步能锻炼全身，感冒都很少有，13年了没去过一回医院。”



老王正在猫爬，他迈的步子比较大。



老王轻松劈叉时还要上下运动。

65岁的老王每天都会雷打不动地出现在黑虎泉畔。进行四圈猫爬，再跟路灯来一次“亲密接触”。锻炼十多年来，他没进过一次医院，感冒都很少。“每天锻炼出一身汗，就好受了”。

文/片 本报记者 王小蒙

“要想活到150就跟路灯亲密接触”

爬完步，老王还会到他那块“专属”的石头上压压腿。这块石头与他一般高，只见他轻轻松松就把腿抬到了石头上。“你看这块石头上有个弧度，正好把脚放这。抬腿得高过头顶，头还得抵在石头上，一次能坚持十分钟。”从老王身边路过的年轻人，不时发出“好厉害”的赞叹。

近来网上风传的“女神标配”一字马，老王也是信手拈来。老王可不是简单劈叉完事，他劈叉做得十分用力，身子还要上下运动，“屁股拍出啪啪声

才能运动开”。

伸筋是老王每天的必修课，“要想活到150，就跟路灯来个亲密接触。”随后老王来到一处路灯处，脸贴着路灯杆，就站直了身子。记者看着他做得容易，也跟着尝试了一下，才发现并没有那么简单。“脚后跟着地，脚前掌要放在路灯底座上，身体尽量往前倾，鼻子贴着路灯杆。”

老王说，这是他自己琢磨出来的锻炼方法，要小腿肚子感觉到伸得慌才有效。“只要全身的筋活动开了，身体就没问题了。偶尔感冒一次，只要每次喝三升

水，一天喝三次，再加上锻炼，连药都不用吃。”老王连雾霾天都坚持出来锻炼，出门就要把爬步的“装备”手套揣兜里。

老王在四十多岁的时候曾坚持爬了六年山，每天都要爬两次千佛山，还要绕山转两圈。“我以前肚子很大，现在一点小肚子也没了，六年减了40斤。”不过由于长期爬山，膝盖受不了，老王才想着用爬步来养膝盖。“以前还冬泳，现在也不游了。老年人锻炼要讲科学，现在运动量也减了，原先160的高压也降了下来。”

栖霞苹果 库尔勒梨吃起来真棒

现开通电话订购业务 可货到付款 限济南市区内

齐鲁晚报
收视领先 产地直供

码帮商城

正宗烟台栖霞90#(直径90mm)红富士大苹果到货以来，深受消费者喜爱。每天都会接到大量的订单。因为今年烟台红富士大苹果减产，导致市场上大苹果价格非常高。85mm以上的红富士都非常少见，这次齐鲁晚报·码帮联系当地苹果供应商，将90mm的大个头的纯正栖霞红富士苹果统一采收，低于市场价卖给消费者。让消费者吃到便宜量又足的栖霞大苹果。

□王珏

中国好苹果 正宗栖霞产

中国苹果看烟台，烟台苹果看栖霞，作为烟台苹果的正宗产区，栖霞可谓名之所归，号有“六山一水三分田”特点的栖霞苹果，酸甜可口，皮薄多汁，口感上佳。也正因此，栖霞还被誉为“中国苹果之都”和“中国苹果第一市”。

栖霞地处胶东半岛的中心位置，境内以山地丘陵为主，平均海拔178米，属温带季风型大陆气候，年平均气温11.3℃，平均降水量754毫米，无霜期平均207天，四季分明，气候宜人；秋季昼夜温差大，土壤条件适宜，自然环境非常适合苹果生长。烟台是中国最重要的苹果产地，烟台苹果的主产区是栖霞。栖霞素有“胶东屋脊”之称，主要地形为丘陵山地。这样的地理自然环境，非常适宜栽植苹果，栖霞人栽苹果的历史已有100多年。目前栖霞的苹果果园管理水平一直处于全国领先地位。栖霞苹果以其个大形正，色泽鲜艳，光洁度好，酸甜适中，香脆可口而著称。栖霞市广泛采用生物工程技术，发展无公害有机苹果生产。已有200多个村庄和180多个企业拿到了绿色食品证书，优质果率达90%以上，尤其又以苏家店镇蚕山南麓、盛家沟、唐家泊牙山等几个地方口感最顶级。

栖霞的优质果率达90%以上，尤其又以苏家店镇蚕山南麓、盛家沟、唐家泊牙山等几个地方口感最顶级。栖霞苹果个大、果形正，色泽鲜艳红润，外表光滑细腻，口味酸甜适口，咬一口脆甜津润，清

香蜜味；且果肉硬度大，纤维少，质地细。果汁含量在89%以上，糖分含量高。它的总糖量16.4%，铁、锌、锰、钙等人体有益的微量元素含量丰富，氨基酸含量较高，经常食用，可起到帮助消化、养颜润肤的独特作用。素有“水果皇后”美誉，受到许多人的喜爱！

码帮严格把关优中选优

本次码帮售卖的正宗栖霞红富士苹果，果径都达到90mm以上。所选苹果都是山地丘陵种植，从小喝着山泉水长大，施着农家肥和有机肥。从开花到结果成熟，历时5个多月时间，风吹雨露，吸收天地之精华，才长出正宗地道的烟台好苹果。再经过采摘环节的层层把关，我们寄出的是苹果，您收到的是放心。为确保给市民提供放心的苹果，今年我们选取的都是精品苹果，用三道检验程序确保苹果质量。

苹果从源头采摘后，果农会对苹果进行第一轮的分选，然后合作社将苹果收购时将会进行另一轮筛选，此外，在运输包装环节，工作人员还将对苹果进行一油质量检验，三道程序层层把关，确保送到市民手中的苹果都是精品苹果。在苹果包装上，码帮专门定制了质量上乘的精美包装箱，使用了厚网套和保鲜膜。在避免长途运输给苹果带来碰撞、损坏的同时，更好地锁定苹果水分，保证好口感。

世界梨后库尔勒梨

库尔勒香梨在汉唐时期就名满天下，



85#栖霞红富士苹果10斤装市场价100元/箱 码帮价85元/箱
90#栖霞红富士苹果8斤装市场价90元/箱 码帮价75元/箱

被誉为“西域圣果”。在1924年举行的法国万国博览会上，在参展的1432种梨中，仅次于法国白梨被评为银奖，被誉为“世界梨后”。从1950年起，库尔勒香梨曾多次在全国果品评比中夺冠。1986年9月，美国女王伊丽莎白在北京人民大会堂吃了库尔勒香梨后，频频点头，连声称道：真是“果品王子”。从此以后，库尔勒香梨就被指定为招待贵宾的上乘果品。

库尔勒香梨营养价值高，含糖、氨基酸、维生素，各种碳水化合物达14%，

果汁为86%。其中含糖量10%，酸0.03%，灰分0.12%，每100克香梨含维生素C约4.3毫克，含有葡萄糖、果酸及多种微量元素，可食部分达83.6%。库尔勒香梨不仅可以生食，而且可以做梨酒、梨膏等相关食品，并有“润肺、凉心、消痰、消炎、止咳、解痞毒酒毒”等医疗作用，维吾尔医、蒙医中常把它作为食疗佳品。

本次码帮与新疆人民政府山东办事处合作，将纯正的新疆库尔勒香梨拿到码帮售卖。据新疆办事处负责人介绍，目前大家在市面上购买的新疆库尔勒香梨20%是假货，种植地可能都不在新疆；30%是边缘货，也就是在新疆地区或者库尔勒周边种植的；30%是次品，虽然是正宗的库尔勒原产的香梨，但是品质是比较差的，真正的库尔勒香梨，市场上仅占20%左右。本次亮相码帮的库尔勒香梨，则是经新疆人民政府山东办事处协调货源，从新疆库尔勒地区果园采摘下来后，装车三天三夜运抵济南，确保货真质鲜。属于“正宗中的正宗”。

购买方式

在线购买：码帮商城 <http://mabang.qjwb.com.cn>

现场购买：

每周六9:00—17:00码帮会员中心(经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼，如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米)

电话订购：0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城官方QQ群：343348973



新疆库尔勒香梨5斤装市场价80元/箱 码帮价70元/箱