



57岁郝家元： 冬泳健将身体“倍棒”

文/片 本报记者 范少伟



16日早晨4点半,天还没亮,气温很低,地上的水结了一层冰。57岁的郝家元已经起床,趁着济宁蔬菜批发市场洗澡堂的水还没打气,去泡冷水澡了。虽然身体冻得通红,但在冷水里泡20分钟后,跑跑步,精气神十足。

郝家元是济宁果品批发市场的一名职工,家在济宁蔬菜批发市场内住,每天早晨5点准时到澡堂,成为澡堂每天的第一位顾客。“我已经习惯了,一天不泡凉水澡感觉全身都痒。”郝家元告诉记者,他是一名冬泳爱好者,已经坚持6年了。

以前郝家元每天都会在济宁蔬菜批发市场内的游泳池游泳,但一个星期前,游泳池关门了,他家附近没有适合冬泳的地方,无奈他才趁着澡堂的水还不热去泡冷水澡。

“游泳池开业6年了,还没关过门呢,可能因为最近天冷,游泳的人少了,才把水放了。”郝家元说,没关门的前几天,每天就他一个人在游泳池里游泳。这6年来,一年365天,不管天气多冷,他几乎天天都在池里游泳。去年大年初一,一大早他还在池里游了20多分钟呢。“当时池里的水都结冰了,砸开后在里面泳了一圈,游泳后,那是一个‘爽’啊!”当时他拿温度计量了一下水里的温度,只有2℃。

年轻时就喜欢用凉水洗澡,



但没有坚持冬泳。“6年前我身体不好,经常头疼,高血压、高血糖,走得时间长了腿就浮肿,但锻炼的时间久了,身体素质好多了。”郝家元笑着说,以前是为了锻炼身体才冬泳的,现在则是真正喜欢上了这项运动。仰泳、蛙泳、爬泳……现在郝家元正在研究游泳的姿势呢。

谈起冬泳,郝家元有讲不完的话题,当说到冬泳的好处时,郝家

元告诉记者,“冬泳的好处多着呢,强身健体,心情愉快,但冬泳并不适宜每个人,冬泳不能逞强,并不是游的时间越长越好,要根据自身素质决定。”

“泡凉水澡还是不如冬泳舒服,能运动,腿脚能伸展开。”郝家元看着电脑上的体育比赛节目说,最近这段时间先在澡堂里泡冷水澡,等找到适合冬泳的地方再转战“阵地”呗。



南张街道 给困难群众送暖

严冬来临,任城区南张街道党工委、办事处关心关注困难群众的冬季生活,对全街困难户给予帮扶,确保困难群众温暖过冬。

南张街道实行干部包村责任制,每名包村干部与村干部一起深入到困难户家中,对困难群众摸底调

查,掌握困难群众过冬必需的取暖、棉衣棉被、柴米油盐等基本生活资料数量,并对需要救助的事项进行分类登记。截至目前,全街已完成困难群众摸底调查登记工作,煤炭、棉衣、棉被和慰问物资已全部发放。

(本报通讯员 张平丽)

社区记者逛市场

苹果价挺高， 梨销量还不错

本报济宁12月16日讯(记者 范少伟) 一个苹果5块钱,价格还真高。16日,记者在城区超市采访了解到,梨的价格与苹果相比,相对便宜,更受到市民的青睐。

16日,太白楼路某大型超市果蔬区内,花牛、黄帅、红富士等多个苹果品种摆放在摊位上,最便宜的苹果3.5元/斤,但外表带有疤痕。虽有个头较大,外形较好的苹果,但8元/斤,不少消费者看过价格标签后就走了。而在一旁销售的梨1.5元/斤,摊位上围了四五个正在选购的消费者。

“苹果今年价格太高了,去年经常买,但现在每次来超市都会买梨。”一位

正在挑选梨的消费者告诉记者,两个苹果就将近10块钱,而梨价位一般在2元左右,比较容易接受。“中老年人吃梨也不错啊,去火润喉,清热解毒。”另一位消费者说,关键是价格便宜,上次她在超市买的特价梨,每斤才0.9元。

“今年苹果价位比去年贵了两倍,销量一般,尤其是每斤八九块钱的精品红富士,销量更不好。”超市工作人员小刘介绍,因为超市进的苹果质量较好,比农贸市场卖的价位还要高一些。“近期梨的销量不错,是苹果的两倍左右,口感好,价格便宜,受到消费者的欢迎。”