



76岁爹爹：从10级伤残到“健身达人”

每天早起去公园运动2个多小时再回家补回笼觉，遇到健身新手还会当起热心“教练”

一口气连做12个引体向上，很多年轻人都不一定做得到，但对长沙76岁的郭起贵老人来说，却是不在话下。单杠、健腹轮、跑步器……身体康健的他酷爱运动，很难想象这位总是活力满满的老人，曾经历过严重车祸，被鉴定为10级伤残。

12月15日，三湘都市报记者在湖南烈士公园见到了正在锻炼的郭起贵。他说，与其屈服于年龄和病痛，不如乐观地过好每一天。

■三湘都市报全媒体记者 田甜 视频 刘品贝

厉害

七旬老人可连做12个引体向上

上午6时许，天刚蒙上微光，城市还未完全苏醒。此刻，郭起贵的锻炼时间已经开始一个多小时了。烈士公园公共健身区域处，围聚了不少早起晨练的人，作为此地的常客，郭起贵熟练地和一些老朋友交谈着。遇见健身的新手，热心肠的他总会忍不住上前指导一二。

对于自己最拿手的单杠动作，郭起贵每天都要练上几组。深吸一口气，他双手握紧单杠一连做了12个引体向上，引得围观群众连声叫好。矫健的身手，笑声中气十足，很难想象眼前这位“运动健将”已经76岁高龄。

“我热爱运动和健身，早在10年前开始，就坚持每天早上运动健身两个多小时。”郭起贵凌晨4点多便起床，锻炼到7点，回家再补个回笼觉，“运动过后，睡得特别香。”

“多十年前遇到了一场严重车祸，从那时候起，我就特别珍惜每一天的时光。要有健康，要过得开心！”郭起贵告诉记者，2010年8月，他遭遇了人生中最大的变故，一场车祸让他10级伤残。

“家里人都劝我说，年纪这么大了能捡一条命回来已经不容易了，以后就不要瞎折腾了。我不这样想，我觉得即使年龄渐长，活得质量才是最重要的。”身体恢复一些后，原本就爱动的郭起贵便开始了自己的训练计划。

此后，风雨无阻，每天他都会准时出现在烈士公园。久而久之，不仅身体得到了充分的锻炼，心情也愈加开朗。

郭起贵有些耳背，交谈不得不提高嗓门，可一起晨练的人都喜欢跟他“吼聊”。有时牛头不对马嘴的对话，却也交谈甚欢，看得出大伙都挺喜欢他。

家住烈士公园附近的刘先生也是公园的常客。他告诉记者，郭起贵乐观积极的生活态度感染了身边很多人，“等我退休了，也要像郭老哥一样，享受有质量的晚年生活。”

变故

10年前他遭遇一场严重车祸

“多十年前遇到了一场严重车祸，从那时候起，我就特别珍惜每一天的时光。要有健康，要过得开心！”郭起贵告诉记者，2010年8月，他遭遇了人生中最大的变故，一场车祸让他10级伤残。

“家里人都劝我说，年纪这么大了能捡一条命回来已经不容易了，以后就不要瞎折腾了。我不这样想，我觉得即使年龄渐长，活得质量才是最重要的。”身体恢复一些后，原本就爱动的郭起贵便开始了自己的训练计划。

此后，风雨无阻，每天他都

视频连连看

49天宝宝过度保暖“热”进ICU

出生刚49天的明明（化名），因为父母的过度保暖，突发“捂热综合征”，被送进湖南省儿童医院ICU，抢救了5天都还没有脱离生命危险。

“几乎每年都会发生这样的案例！”12月15日，湖南省儿童医院专家提醒，冬天孩子穿衣盖被一定要适度，过度保暖可能引起孩子患上捂热综合征，这是一种会导致大脑损伤、多功能脏器衰竭，甚至危及生命的急症。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 陈伟 彭丹 姚家琦



扫码看视频

失踪一天两夜的长沙女孩找到了

12月13日晚开始，长沙14岁女孩失踪的事件牵动着不少人的心。15日，好消息传来！早上8时，女孩在自家小区的后山上被找到，精神状态和健康状态良好。

据介绍，女孩小胡13日放学后一直没有回家。其母亲邓女士透露，孩子失踪前因偷带手机被老师没收，并称要喊家长。她猜想孩子可能因为此事担心回家会受惩罚而躲起来。

14日晚，据湖南省红十字

蓝天救援中心救援人员介绍，通过调取监控发现，15日深夜0时许，在女孩小区一号楼的楼梯间发现了孩子的随身物品。并于当日上午8点多在小区的后山上将其找到。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 谭立



扫码看视频



郭起贵在烈士公园的单杠上做引体向上。记者 田甜 摄



扫码看视频

给转弯盲区装上智能警示桩

长沙小学生“脑洞大开”，收获全国发明奖

三湘都市报12月15日讯 今日下午1时许，长沙市芙蓉区育才学校10岁的王籽毅和管重堯，利用午休时间又“泡”在该校袖珍科技馆中。不久前，在该校科技辅导老师罗洪波的指导下，由王籽毅、陈一苇、管重堯等同学发明的转弯智能警示桩，获得第25届全国发明展览会“发明创业奖项目奖”铜奖。

成本控制千元以内 希望推广到各校

“两人成垂直方向同时往转角处走，一旦靠近转弯智能警示桩，上面的灯就会闪烁，蜂鸣器会响，提示注意来人。”王籽毅和管重堯现场展示了他们的发明成果。

记者看到，转弯智能警示桩由超声波传感器、LED灯、蜂鸣器、主板等零部件组成。发明过程中，王籽毅、陈一苇、管重堯等5名同学发现LED灯总是因线口接触不良，而导致不能及时发出防撞提示，在该校科技辅导老师罗洪波的指导下，反复钻研实验了一个学期，最终获得成功。

罗洪波介绍，“这套设备是孩子们通过生活中遇到的问题，找到的灵感。然后运用科学技术，为解决问题，做出的一套设备。设备用到的零部件、耗材

等，成本控制在千元以内。”罗洪波希望，以后能将作品转化为产品，企业进行再次研发后降低成本，推广到各个学校使用。

科普创新教育活动阵地 播种科学种子

记者采访中发现，学校里热爱发明创造的同学还有许多。学生发明创新获得的成果有《汽车太阳能空调天窗板》、《落叶转化机器人》、《可调节出水孔位置的花盆》等10余个项目，先后荣获第九届宋庆龄少年儿童发明奖全国银奖、法国巴黎国际发明展列宾奖、全国中小学生劳动技术教育创新作品展评活动金奖等30余个奖项。

大大小小的发明都是同学们在学校开辟的袖珍科技馆、风云气象站、百草园、“三模”活动基地、机器人模拟运动室等多个科普创新教育活动阵地寻找灵感，钻研而来。

对同学们而言，袖珍科技馆里的每个展品既是好玩的游戏，又解释了科学现象，动手操作使孩子们在游戏之中感受科学的乐趣，探求自然奥秘，在孩子们的幼小心灵中播下科学的种子。

■文/图/视频 全媒体记者 叶竹

高中生全英语配音《西游记》

三湘都市报12月15日讯 说起《西游记》，大家并不陌生，儿时记忆里每年寒暑假必播剧。湖南郴州永兴县第一中学的高中生们，在创意课堂上玩出了新花样。学生们不但用全英文为《西游记》片段配音，还饱含情感投入表演，视频被英语老师廖真卓拍下并发布到网上后，引发网友点赞，直呼：这个孙悟空学到了精髓。

12月14日，三湘都市报记者采访了廖真卓，听她讲述可爱学生们的趣味课堂。

“mokey sun!” “your grandpa is here”配合着投影的《西游记》片段，两名高中生拿着水瓶充当宝瓶，绘声绘色地用英语表演起《西游记》里孙悟空智斗金角银角大王的片段。流利的口语和夸张的表演形成了强烈的反差。而也正是因为这颇具喜感的反差，让网友们看见视频后，纷纷点赞评论。网友们在被学生们表演逗笑的同时，也留言表示羡慕“希望拥有这么生动轻松的英语课堂。”

“视频是12月10日拍的，没想到引起这么多网友的关注，孩子们充满激情的表演确实很精彩。”永兴县第一中学英语老师廖真卓告诉记者，之所以会在英语课上做此尝试，一是希望以此来激发学生们热情，带动课堂气氛；二是希望学生们真的可以把英语应用到实际的生活去中。

■全媒体记者 田甜 视频 刘品贝



长沙市芙蓉区育才学校科技辅导老师罗洪波(左)和学生王籽毅(右)、管重堯展示获奖项目转弯智能警示桩。



扫码看视频



扫码看视频