



厉害了!78岁大爷拥有六块腹肌

冬泳、跑步、玩单杠,还是老年大学舞蹈老师,生活状态让年轻人羡慕



扫码看视频



冬天游泳,拉着单杠劈一字马成了成遇君老人必不可少的健身运动。
受访者 供图

冬天游泳、夏天跑步、会跳国标还能下一字马,你敢信这是一位年近八旬老人的晚年生活?

在长沙有这样一位大家口中的“牛气大爷”,今年已经78岁的成遇君是个运动达人,还保持着令年轻人都羡慕的六块腹肌好身材。

“运动是生活的必需品。”12月22日,三湘都市报记者跟随成遇君,感受他的健康生活。 ■三湘都市报全媒体记者 田甜 视频 刘品贝

厉害 78岁爹爹拉着单杠劈一字马

帅气利落的背头、紧身运动服,很难想象眼前这位拉着单杠劈一字马的人,已是古稀之年。

早晨的公园里围满了晨练的人,其中不乏各项运动的“民间高手”。但在众多“高手”中,成遇君当仁不让地是一名佼佼者。别人拉单杠,他就在单杠上劈一字马;别人做引体向上,他就360度大翻

转;一套动作下来,吸引了不少人的目光,成遇君露出略带骄傲的微笑。

“我今年78岁,从年轻的时候开始,运动就成为生活中最重要的事。”跑步、玩单杠,已经锻炼了一个多小时的成遇君依旧中气十足,丝毫不显疲态。陪着跑了几个来回的记者,饶是年轻也跟不上他充沛的精力。

羡慕 六块腹肌好身材保持至今

爱好即是工作。成遇君是湖南省第一批国标舞教练,上世纪80年代开始习舞,跳了40年,现在还在老年大学里担任舞蹈老师。是工作也是生活,成遇君的妻子也是多年的国标舞教练,两人的爱情故事成为了大家口中的佳话。

“几十年来,每天都会保持至少一个小时以上的运动时间。”不仅是健身、舞蹈,成遇君还是湖南冬泳群体里

年龄最大的一位。正是因为常年来对运动的坚持,成遇君现在还保持着六块腹肌的好身材,“小年轻都很羡慕我,说我这是最理想的晚年生活。”

“成叔真是我的榜样,我晚年要是有这个状态,我就满意了。”成遇君的精神劲也影响了不少身边的人,家住公园附近的王先生便是其中之一,他跟着成遇君一起晨练,“等我老了,争取过上有点闲有钱,身体健康的晚年生活。”

提醒 老年人运动还需量力而行

“坚持锻炼,有一个好身体,对于老年人来说很重要。但像成遇君这样常年保持运动,身体机能好,锻炼时可以做一些高难度的动作,只是比较特殊情况。”湖南省中医附一针灸推拿康复科副主任医师叶勇表示,老年人在选择运动方式时,应需量力而行,适可而止。

“一般老年人超过60岁,全身各组织、器官的机能都会出现明显的衰退。运动器官也会发生一系列的退行性改变,所以老年人要避免运动性损伤关键是要选择适合自己的运动项目,避免运动强度过大。”叶勇强调,老年人在开始运动之前一定要先了解自己的身体状况,不能盲目去跟风做运动。如果对自身身体情况还不够了解的,可以选择去医院做详细的检查,谨遵医嘱进行锻炼。

中欧基金曲径:以基本面逻辑驱动系统化量化投资

近日,中欧基金在上海举办主题为“看见”的2022年度权益投资策略会。策略会上,中欧基金量化投资总监曲径带来题为《基本面逻辑上的量化投资》的分享,介绍了中欧基金量化团队是如何通过基本面逻辑驱动,实现数据赋能的基本面量化投资策略。

曲径认为,做基本面量化策略的难点,在于找到基本面逻辑。通过根据各行业基本面逻辑的单独建模,持续检验逻辑、优化模型,基本面量化策略力争比市场更快发现行业拐点和投资机会。

经济信息

湖南工匠大师化身“抖主” 让非遗“飞入”寻常百姓家

铜官窑陶瓷烧制技艺、火宫殿小吃、湘绣……12月22日,来自全国的媒体齐聚湘江畔,以“焕新非遗 湖湘传承”为主题探访湖南非遗技艺,共同助力非遗产业化进程。

湖南工匠大师化身“抖主”推非遗

湖南是非遗资源大省,拥有国家级非遗代表性项目137个、省级非遗代表性项目306个。有着一批精深博大、丰富多彩,且具有浓郁湖南特色的非物质文化遗产,构成了绚丽多彩的湖南“非遗画卷”。

随着网络时代的到来,新媒体平台的出现也为古老的非遗插上了时代的“翅膀”。据《2021巨量引擎非遗文化白皮书》显示,截至今年6月10日,我国国家级非物质文化遗产代表性项目达到1557项,其中抖音覆盖率达到97.94%。在过去的一年,抖音上的国家级非遗相关视频数量同比增长188%,累计播

放数量同比增长了107%。

为此,湖南的工匠大师也纷纷化身“抖主”,拥抱新媒体平台。长沙铜官窑烧制技艺代表传承人刘坤庭、湘绣技艺代表传承人李艳、火宫殿臭豆腐制作传承人周后目,都是湖南非遗中优秀的代表。去年8月1日至今年7月31日间,在抖音平台上,光以“臭豆腐”为关键词发布的短视频就有54.9万条,累计播放量39亿次,点赞8421万余次,“铜官窑—刘坤庭”是平台上粉丝量排名靠前的“抖主”。

“年轻人喜欢,非遗才有活力”

如何顺应时代的发展和市场的变化,让艺术收藏品、奢侈工艺品的湘绣走得更远。李艳说,“应该不断创新,让湘绣走产业化之路,‘飞入’寻常百姓家。”

毕业于油画专业的李艳,不仅将湘绣与油画进行了有效结合,还研发了卷毛针、汗毛针、绒毛针、毛针四

种新的针法,让湘绣更加细腻和斑斓。

李艳的女儿昌妮,从国外留学归来后,与母亲一起开始湘绣创业之路。母女之间分工合作,李艳技艺高超,便一直致力于发展精巧的工艺品、收藏品,昌妮思路活跃,便开始集中于亲民的文创产品开发。

冰箱贴、香薰盒、扇子……12月22日,在中国工艺美术大师李艳刺绣艺术工作室里,记者看到很多平时生活中常见的小物件都有了湘绣的身影。“年轻人可能不会买几千上万元的湘绣挂画放在客厅里,却十分青睐这些小东西。”昌妮说,“年轻人喜欢,湘绣才有活力,有消费才有传承。” ■文/视频

三湘都市报全媒体记者 丁鹏志 实习生 王欣玥



扫码看视频

金婚伉俪当证婚人,讲述恩爱54年“秘籍” 百位新人举行国潮集体婚礼

三湘都市报12月22日讯“选择国潮婚礼,感觉特别有意义。特别是看到那一对金婚老爷爷老奶奶,非常羡慕他们,希望像他们一样白头偕老。”衡阳95后新郎宾先生牵着妻子谢女士,祝福天下有情人终成眷属。

今日,“有国才有家——湖南省第三届国潮集体婚礼”在长沙橘子洲头举行,100位新人共同行交拜礼、执手礼、合卺礼……许下爱国爱家、相守一生的承诺。

相约走进婚姻的殿堂

参加国潮集体婚礼的龙

博润、熊杨都是岳阳人,两人是大学同学。2011年大学毕业后,熊杨留在长沙,龙博润则远赴新疆当兵。一场相隔千里、整整十年的异地恋,为两人的坚贞爱情做了最好的注脚。

“异地恋非常难,但是身为一名军人,穿上军装就要坚持自己的岗位、履行自己的职责,有时候走在巡逻路上,看到大家的欢声笑语,还有小朋友向自己敬礼,就觉得一切都挺值得。”龙博润说,更让他感动的是十年来爱人的坚守和不离不弃。

今年,龙博润退伍,和熊杨相约走进婚姻的殿堂。对

于在建党百年这样特殊的时刻,参加一场意义非凡的集体婚礼,小两口非常兴奋。婚礼现场,龙博润以一个军人的姿态,向妻子庄严承诺:“我会尽全力给老婆开心和幸福,给老婆一个和谐、稳定、美满的家庭,用我毕生的努力宠你,爱你!”。

百位新人写下祝福和心愿

今年是中国共产党成立100周年,百位新人共赴“百年”之约,有着非同寻常的意义。

85岁的戴席之爷爷牵着77岁的李淑君奶奶走上舞台,以证婚人的身份,向100位新人讲述了彼此相伴54年的经历。手被老伴紧紧握着,李淑君叮嘱年轻人在自己的岗位上发光发热,多为国家做贡献。两位老人是1967年领的结婚证,如今已经相伴走过了54年。

活动现场,100位新人把自己写给2049年的祝福和心愿,一起封存在“时光邮筒”中,相约2049年再一起开启,见证家国的繁荣和爱情的伟大。 ■文/视频 全媒体记者 杨昱 通讯员 袁三林



扫码看视频

12月22日,在长沙橘子洲头,100位新人举行国潮集体婚礼。
通讯员 供图