



# 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



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，丝毫不显疲惫。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化产品开发。

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，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



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

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，有着非比寻常的意义。

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，见证国家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 行国潮集体婚礼。

通讯员 供图