

# 75岁健美爹爹再拿奖：平时餐食很讲究

长沙老人戴力坚几乎每天都健身，健身房成了第二个家，立志健身到100岁



扫码看视频

全身没有一丝赘肉、倒三角身材、古铜色的肤色和标准的健美姿势展示。很难想象，眼前这位手捧健美比赛奖杯的老人已是75岁高龄。

4月22日，华中区健美大赛在长沙落下帷幕，长沙爹爹戴力坚显然是比赛中最亮眼的存在。除了是最高龄的选手外，他对健身的多年坚持和健康的晚年生活，也成为了大家学习的榜样。■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜



75岁爹爹是长沙最早的健身专业户

“戴叔，您得教教我，如何保持这么好的身材？”

“戴叔，待会儿咱们一定得合个影，您老太厉害了。”

“戴叔，今天开始，你就是我学习的目标了。”

……

一场关于“身体美”的盛宴于4月22日落下帷幕，来自华中地区的健美选手齐聚长沙，75岁的戴力坚显然成为了其中的“话题王”。面对他超乎年龄的身材和精神状态，大家在惊叹不已的同时满是佩服。虽然未能在此次比赛中问鼎冠军，但比赛之外，戴力坚的健身故事被选手们传颂。

与健身的缘分，要从戴力坚33岁那年说起。彼时还是工厂普通工人的他，迷上了与同事掰手腕。为了在简单的力气之争中取得胜利，他开始和同事们自制健身工具。简单的废铁组合起来就是杠铃、叠在一起的铁片就是举重器……戴力坚也在力量的博弈间爱上了健身，从此一发不可收拾。而这些出自于戴力坚之手的健身器械，也让工厂内其他工友下班后有了新去处。

同年，长沙市工人文化宫邀请戴力坚一起开办健身房，他也因此成为长沙最早在健身房锻炼的一员，正式开始了自己的健身之路。

“这么多年来，我几乎每天都去健身，退休前是利用休息时间练，退休以后就是全身心的投

入。”退休后，健身房几乎成了戴力坚的第二个家，清晨的健身房内总会出现他的身影。有氧加无氧，每天一个身体部位的锻炼……戴力坚给自己的训练计划规划得井井有条。

**影响身边人，立志健身到100岁**

多年的坚持除了给他健壮的体魄外，也让他在不少健美比赛中获得荣誉。“到现在为止，大大小小的健美比赛参加了不少，荣誉也拿了二三十个。”戴力坚笑着。

对于荣誉，戴力坚从不独享。他说，健身成功的背后最离不开妻子对他的支持，“我的老伴就是我最好的后盾，她不仅全力支持我，还自学营养知识，给我配餐。”

三分练，七分吃，对于健美选手来说，“吃什么”至关重要。为了让戴力坚在比赛中发挥出最好的状态。妻子在餐食上格外讲究，无油低碳是首要，充分的蛋白质和优质肉类总能在妻子的巧手下成为美食。

“为了陪我，这么多年来，妻子和我一样的饮食，咱们俩身体都很棒。”戴力坚的坚持也影响着身边的人，越来越多老年人开始加入到健身行列中。“我每天都会把自己的状态和妻子搭配的餐食发布到朋友圈，希望可以给大家做参考。”戴力坚表示，他有信心，可以健身到百岁。

## 经济信息

### 农行双峰龙田支行：服务升温 百姓安心

近日，农行双峰龙田支行快速反应，科学应对，成功将一名患有癫痫、精神疾病病史的群众送医救治，帮助患者摆脱困境，得到广大群众的接连称赞。

当日上午，一名客户前往该网点办理业务，在大厅突发晕倒。网点工作人员见状后当即启动应急处置程序，及时放下手中工作，迅速疏散厅堂围观群众，帮助患者平卧，仔细检查晕倒群众口腔、鼻腔等是否存在异物，尝试与患者交流，并及时拨打120急救电话和110报警电话。

随后，医护人员、民警、患者家属相继赶往网点，患者得到及时救治，目前已无大碍。从患者家属口中得知，患者患有癫痫、精神疾病等病史，病情突发后必须及时救治。广大群众对银行工作人员的高度责任感、快

速反应处置能力接连称赞。

“作为金融工作人员，我们不仅要为客户提供优质的金融服务，对于一些突发情况，我们要保持冷静，采取正确的处理措施，树立起有温度、有担当、有情怀的国有大行浓情暖域服务品牌形象。”据该网点负责人介绍，“我们将进一步添置网点急救设施和常用急救医药，强化急救知识学习，为广大客户提供更加优质、高效、安全、放心的金融服务。”

据悉，该行积极践行“以人民为中心”的发展思想，及时为民纾困解难，传递浓情暖心服务，不断提升广大群众的获得感、幸福感和安全感，推动金融服务“升温”，打造暖心、安心、放心的优质文明金融服务。 ■孙雄武 欧阳辉



我和湖南烈士公园的故事

## 健身达人们“众筹”添置公园健身器材



扫码看视频

在湖南烈士公园年嘉湖畔，有个约500平方米的健身场地，单双杠、三位扭腰器、双位蹬力器等健身器材一应俱全，很多人不知道的是，其中部分器材是长沙的健身达人们“众筹”添置的。

4月23日，73岁的谢爹来到公园锻炼，向记者讲述了与烈士公园的故事。

23日上午9时，记者在烈士公园的健身场地看到，尽管下着小雨，丝毫未影响健身市民的热情，二十多位“比刘畊宏还牛”“比小伙子还溜”的长沙爹爹娘们正在锻炼，倒立的、劈叉的、吊环回旋的，个个身怀绝技，欢声笑语不绝于耳。

73岁的谢爹，一身比年轻人还结实的肌肉，都是长年累月在烈士公园里练出来的。他手脚分别置于3个石凳上，一边轻松做着俯卧撑，一边自谦道：“这没什么，大家都会的。”

现场健身老人告诉记者，谢爹自退休后就来公园锻炼了。老人家住星沙，每天早上5时准时出发，到烈士公园搞锻炼，很少缺勤。

“在烈士公园里锻炼十几年了，练出感情了。”谢爹告诉记者，年轻人健身多去健身房，老年人则喜欢到公园里锻炼，“在公园里一起聊聊天，交流健身心得，更有氛围。”

谢爹介绍，这片健身场地建于上世纪九十年代，原配有约20组健身器材，随着市民越来越注重健身，场地逐渐无法满足市民的需求。

2000年前后，很多在公园锻炼的退休老人坐在一起闲聊时，谈论起如何让大家能使用到更好、更多的健身器材。谈着谈着，大家决定自发“众筹”增设，其中一位刘爹捐得最多，也成了场地民间管理团队的主要负责人。修建好器材后，还需要保养维修，大家一元、两元地将钱凑起来，交给刘爹请人维修，共同维护器材完好。刘爹去世后，谢爹因常来烈士公园锻炼，“接力”扛起了维护健身器材的任务。

2017年，176名经常到公园健身的老人，再次“众筹”安装健身器材。2019年，公园对健身场地进行提质改造，泥巴地面改造成了塑胶地面，保留了4套由大家“众筹”的健身器材，其他老旧器材都拆了，同时新增了31组健身器材。“在拆除和添置健身器材时，公园管理处还特地征集了我们的意见和建议。”谢爹表示。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 杨洁规



4月23日，老人们在湖南烈士公园健身。