

61岁爹爹自创水上瑜伽练出“腱子肉”

长沙黄自满坚持江边锻炼20年赶走疾病 他还组建健身团,边锻炼边守护湘江



扫码看视频

2月17日7时,长沙笼罩在阴雨之中。湘江边行色匆匆的路人都裹紧了外套,河岸一群光着膀子、露出一身肌肉的晨练者正在锻炼。其中,一个在桨板上倒立的身影尤其醒目,正是已经61岁的黄自满。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜祺

61岁爹爹练出一身“腱子肉”

“年轻时从事的是酒类销售工作,经常应酬喝酒,也不注意锻炼,年纪轻轻就把肝喝出了问题,这才开始靠锻炼来提升身体素质。”与现在精神矍铄、一身肌肉的样子不同,黄自满年轻时身材很胖,走两步就喘,更别说运动了。40岁时,因为肝脏出了问题,经历了一次大手术后,他意识到健康的重要性。

“因为家住湘江边,看到越来越多人在江边锻炼,我也加入进来,每天两小时,从散步慢慢到跑步、骑行、游泳……”清晨7时,黄自满会准时来江边打卡,这一练就是20年,“每天都有很多运动搭子一起锻炼,活动活动聊聊天,两个小时很快就过去了”。

2021年,黄自满开始跟着网络上的教程自学瑜伽。从简单的拉伸动作,慢慢到倒立等复杂的体式,越练越顺畅的他积极地向运动搭子们分享了自己新学的“绝活”。“为什么不试着在户外练习瑜伽呢?”想着自己平时更喜欢水上运动,好友的建议让黄自满有了在水上练习瑜伽的想法。

水上瑜伽需要更好的平衡力和对身体的控制,无数次尝试后,黄自满成功地在桨板上完成了高难度的倒立支撑动作,并开始琢磨其他水上瑜伽体式,大家口中“水上玩倒立的黄爹”也成为湘江边一道独特的风景。



黄自满在江边进行瑜伽练习。 受访者 供图

组建健身团,边锻炼边护河

尝到了锻炼给身体带来的“甜头”后,黄自满开始带动身边人加入健身团,邻居、朋友欣然加入,不少人称他为“黄队长”,请他监督自己每天早起锻炼。

“在我们这群朋友中,我坚持的时间最长,真正感受到了运动带给我的变化,很愿意看到更多人加入进来。”黄自满告诉记者,如今天气冷,早上锻炼的人数没有夏天一半多,“夏天在水中练一两个小时,冬天每天也起码要下水练个20分钟。冬天锻炼就是一天都不能停,一停下来就难以再坚持了”。

因为自创的“水上瑜伽”动作十分拉风,也有不少好友希望得到真传,黄自满便把自己的经验体会倾囊相授,“在桨板上倒立对初学者还是比较困难的,平衡能力没那么好,容易失误。有人学习和模仿,我都会一再提醒注意安全,最好是现在家里多练习,打好基础再尝试。如果是在水上练习的话,建议带上防溺水装备”。

“近几年江边的游客变多了,每天都十分热闹。人一多,垃圾也随之多起来,我们健身团每天不仅会带走看到的垃圾,还会主动提醒市民游客爱护环境。”黄自满对于湘江有着很深厚的感情,“随着城市建设,湘江风光带越来越美,我们都希望能尽自己的一份力去保护环境”。

消防行动

娄底娄星区:居民堵塞安全出口被罚

近日,娄底市娄星区消防救援大队根据举报投诉内容对娄星区壹龄美容院进行核查时,对曾某堵塞安全出口的行为进行立案处罚。

曾某将杂物堆放在娄星区湘中大道北侧环府路东侧皇城御园二期一栋7层娄底市娄星区壹龄美容院东侧疏散通道上,违反了《中华人民共和国消防法》第二十八条之规定。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第五十一条、《中华人民共和国消防法》第六十条第二款之规定,大队依法给予曾某罚款人民币贰佰元整的行政处罚。

经大队监督员批评教育,曾某已将壹龄美容院东侧疏散通道的杂物全部清空,违法行为已整改。

■通讯员 曾诗璇

盗摄《哪吒2》等电影疯传

律师:分享盗版链接同样侵权



扫码看视频

处置侵权链接超43万条,这是国家多部门近期开展春节档院线电影版权保护专项行动的成果。2月16日,四川省版权局、四川省文化和旅游厅发布关于电影《哪吒之魔童闹海》版权保护的公告。

2月17日,记者发现,仍有网友在分享春节档电影的盗版资源链接。律师提醒,即使没有上传,仅仅分享盗版资源也构成侵权。

微信群传播盗版资源链接

“给大家分享哪吒2、唐探、FS、熊大链接,不用谢!”2月17日,有网友在微信群分享了今年春节档院线电影的百度网盘链接,记者点击发现,四部影片分别是春节档院线电影总票房前四的《哪吒之魔童闹海》《唐探1900》《封神第一部:战火西岐》《熊出没·重启未来》,为规避平台监管,链接中电影名字没有用全称,甚至用了拼音。链接中的影片画质模糊,能看到盗摄过程中时不时前方有人走动,声音嘈杂。其中,四部电影的链接中有三部的链接可以下载观看,仅《哪吒2》链接显示“链接中有违规或违法内容无法查看”。

今年春节档电影上线前,国家版权局、国家电影局、公安部、文化和旅游部相关部门联合部署开展院线电影版权保护专项工作,重点查办诱导、教唆未成年人进行偷拍盗录和网络传播侵权盗版等违法行为,加强院线电影版权全链条保护,进一步维护良好的电影市场版权秩序。据2月16日通报,春节档院线电影版权保护专项行动执法部门查办春节档电影侵权案件21起,查获侵权盗版影视网站(APP)320个,处置涉春节档电影侵权链接43.87万条,处理侵权账户1492个。

律师:分享盗版链接同样侵权

记者发现,在新浪微博等平台,有博主分享了相关电影链接后,有网友提醒“这是侵权的”,被博主以“又不是我上传的”为由回怼。

仅分享链接算不算侵权?湖南金州律师事务所高级合伙人、湖南省知识产权法律服务律师团成员张鹏律师介绍,网友分享盗版影视作品链接,侵犯了相关影视作品权益,可能被追究民事责任,但难以被追究刑事责任。

“民法典中规定,网络用户、网络服务提供者利用网络侵害他人民事权益的,应当承担侵权责任。网络用户明知、应知其在即时通信类软件上分享的相关链接,可以跳转指向侵害他人依法享有著作权的影视作品的内容,给权利人造成损害的,应当承担侵权责任。”张鹏说,但网络用户在即时通信类软件上分享存在涉嫌侵权内容的链接行为,考虑到其通常不是以营利为目的,且其与直接实施侵权行为的行为人(如复制发行、通过信息网络向公众传播涉嫌侵权的影视作品内容)之间缺乏共同犯意,一般难以追究其刑事责任。

网络用户通过百度、夸克等文件分享软件提供涉嫌侵权内容的,除法律、行政法规另有规定外,应当认定其构成侵害信息网络传播权行为,要承担侵权责任。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 虢灿