

# 66岁的李冬根肌肉发达 计步器里有奥秘 9年来他几乎每天泡健身房、步行10公里 看他如何不老

11月，长沙突如其来的低温带来健友们很多麻烦，特别是对于季节变化很敏感的中老年人。然而对于66岁的健友、享受国务院政府特殊津贴的高级工程师李冬根来说，他的健身计划非常严谨，根本不受天气的影响。

“天气太冷，就在室内做运动，练练四肢的力量。这几天天气好转了，我每天在健身俱乐部练力量，再到户外进行有氧运动。”24日，李冬根向记者讲述了健身心得。

李冬根的腰间，长年别着一个计步器，计步器里惊人的里程显露着这位老人健身的典型性。李冬根透露，他已在海东青俱乐部坚持健身9年，除了去外地讲学，9年来每天至少有一个小时泡在健身房里，而且每次都是步行前来，又步行回去。“我家在电信花园那边，往返一趟10公里。”李冬根说。每年按步行

锻炼300天计算，9年来至少已累计27万公里的里程！

除了里程，计步器里还隐藏着一些“不老的奥秘”。“这个东西还能显示步数、消耗热能、心率等数据。”李冬根拿起计步器爽朗地笑了起来。记者一看，心率76，这表明他的心脏很健康。李冬根说，他很少生病，身体年龄要比实际年龄“年轻”得多。

在俱乐部，李冬根热衷于练上肢和胸肌，“老年人练练力量，可以避免肌肉萎缩和骨质疏松。”面对镜头，老人脱下外衣，来到卧推器上秀肌肉，记者凑上前拍照，咔嚓几下之后大喊，“这个角度拍不到正脸，看起来完全是个小伙子啊！”

李冬根乐了，“你不就是要这种效果吗？”说完，他的双手又稳稳地举起了很沉的哑铃。

■专题采写 记者 陈普庄  
本组图片均由记者 李丹 摄



李冬根在海东青俱乐部练力量。



## 他的装备

【计步器】可显示步数、距离、心率、热量消耗(卡路里)等，还有的带随身听功能。

花销：几十元到两三百元不等。

【哑铃】一般有两种：镀铬的，防锈性能较好，重量固定；包橡胶

的，健身房最常见，重量可根据哑铃片调节，类似于杠铃。

花销：从数十元到数百元不等。

【俯卧撑架】金属材质，S型或弓形，用于提高支撑点，从而加大俯卧撑的幅度，增强健身效果。

花销：数十元。

## 走路学问不小

有氧运动如何进行？李冬根说，主要是快步行走和慢步行走交替进行。快步行走，每分钟步频在80-120步之间，慢步行走，步频则控制在70-80步左右，和平时步行速度相当。这其中涉及到一个适度运动的话题，对于中老年人而言，主要以呼吸顺畅、心率不高于平时状态下的20%为宜。

## 本版互动

### 冬季怎样科学健身？

在 H1N1“风暴”中，在冬季席卷而来之时，我们应该选择什么时候、什么地方、什么方式健身？

俗话说“冬练三九”，在冬天找到一种科学的健身方法，或许能达到事半功倍的效果。对于冬季健身，你有什么经验和心得？即日起，欢迎参与三湘华声全媒体读者互动。

参与方式：登录论坛sxwtfk.voc.com.cn在相关专题下留言；拨打热线0731-84329480。

## 欧洲足球反赌抓获17名嫌疑人

柏林时间23日，德国足协掌门人茨旺齐格称欧洲警方联合侦破的赌球案有重大进展。德国警方透露他们已捣毁一个200人非法赌球团伙，这些人涉嫌操纵欧洲九国联赛。

在联合行动中，警方已在德国抓获15名嫌疑人，在瑞士抓获2人。这个团伙涉嫌用金钱收买教练、裁判和官员，获利达1000万

欧元，但目前的调查结果只是“冰山一角”。据了解，共有至少200场欧洲各国的比赛正在接受警方的调查，其中包括3场欧冠联赛和32场德国各级别联赛的比赛。

当地时间23日，匈牙利足协主席克斯特雷克表示，25日，9个受非法赌球影响的国家足协负责人将到欧足联总部参加紧急会议。

■据新华社

## 新播客

11月25日(周三)

10:00 篮网VS掘金 搜狐体育

11:30 湖人VS尼克斯 CCTV5

18:00 举重世锦赛女子63公斤级 CCTV5

19:55 冠军欧洲 CCTV5

11月26日(周四)

01:30 欧冠 中央陆军VS沃尔夫斯堡 CCTV5

03:45 欧冠 AC米兰VS马赛 CCTV5

## NBA战报(11月24日)

国王 105:116 灰熊

雄鹿 98:112 马刺

公牛 98:122 开拓者

森林狼 87:91 快船

## 短信群发

刘翔、郭晶晶出征东亚运动会 24日，东亚运动会中国体育代表团在北京成立，刘翔和在香港颇具人气的郭晶晶将参赛。

湘涛冲甲首回合小负 24日，中乙联赛半决赛第一回合，志在冲甲的湖南湘涛队3:4不敌北区第一的北京八喜队。胡皓、艾克热木和葛盛祥为湘涛队进球。领队宋毅说：“我们的防守有所欠缺。尽管现在一球落后，但我们还有90分钟的比赛，我们也有信心冲甲。”第二回合比赛于26日下午两点半进行。 ■记者 刘涛

## 贴图吧

今天看郴州汽车越野赛



23日，2009“长江赛车杯”湖南郴州全国汽车场地越野锦标赛在郴州北湖区油山赛车基地的长江国际汽车公园揭开序幕。25日14:06-15:36，CCTV5将对决赛进行直播。 ■通讯员 余斌 易涛

湖南电视台公共频道12月4日晚10点50分播出

# 共和国之恋

# 公共大戏台走进花明楼

2009年11月28日·中国·湖南·刘少奇同志纪念馆

主办单位：中共湖南省委宣传部  
刘少奇故里管理局

承办单位：湖南公共