



用餐精确到克
72岁健美大爷

A08

城事

三湘都市报 2020年11月23日星期一
编辑/贺齐 美编/胡万元 校对/曾迎春

72岁大爷热衷“撸铁”，饮食精准到“克”

健身38年获15块奖牌 “年轻”诀窍：有规律的、合理的健身和严格的饮食控制

提起老年人的日常休闲活动，人们想到的或许是池塘边垂钓，公园里下象棋，跳广场舞。在长沙，有这么一位72岁大爷戴力坚，他的生活必备是去健身房“撸铁”。在前不久落幕的2020湖南省第十一届全民健身节暨湖南省第十一届俱乐部健美健身锦标赛上，有着一身肌肉的戴力坚斩获了季军，这也是健身38年的他获得的第15块奖牌。有规律的、合理的健身和精准到“克”的饮食控制，是这位“老牌”健美健身运动员活得比同龄人“年轻”的诀窍。

34岁时用自制健身器材开始健身

退休前在国企工作的戴力坚，下定决心开始健身是在1983年。那年，34岁的他和几个工友用自制的健身器材，开始了健身。一年后，他们“转战”到长沙市工人文化宫里的健身房。1985年，戴力坚成为了长沙市工人文化宫中的一名健身教练，此后还担任过由湖南省总工会和湖南省委举办的湖南省职工健美运动教练员培训班总教练。戴力坚介绍，“2016年至2019年期间，我还被长沙市公安局多个支队请去教健身，培养了一批警界健身精英。”

如今，身高不到一米七，拥有一身健硕的肌肉，体重70公斤的戴力坚依然十分干练，精神和体态在旁人眼中只有三四十岁。38年的健身时光，使他的体脂率常年都保持在15%以

下，是朋友圈中的“老牌”健美运动员。戴力坚对自己的要求也很高，每周都坚持5次力量训练，其中卧推重量达100公斤，深蹲重量达120公斤，硬拉可到140公斤，另外还有跑量30公里的有氧训练。戴力坚拍拍胳膊上的肌肉说，“现在我每周只有一两天不去健身房，希望这样的状态能一直坚持下去，到90岁时，还能去参加全国和世界健美健身比赛。”

严格控制饮食、规律健身

“健身可以延缓衰老，而且健身需要坚持，饮食和锻炼都同等重要，需要保持均衡的营养来满足身体的代谢，还要补充足够的蛋白质。”谈到健身给自己带来的益处，戴力坚感受颇深。“因此牛羊肉、鸡蛋、鱼肉和果蔬是我每天必须吃的食物。”

据了解，戴力坚严格控制每天摄入的蛋白质和碳水化合物，“碳水化合物一天一共摄入200克至300克，蛋白质一天一共摄入150克至180克。”就是这样严格的饮食控制和规律健身，让戴力坚不仅30多年都没有感冒，也让他的体格和心态比同龄人更“年轻”。

经常见到部分年轻人为了减肥而去健身房做单一的减重训练，健身经验丰富的戴力坚提醒，单方面地追求瘦，容易造成抵抗力下降，没有肌肉的保护，膝关节、手关节等也很容易受到损伤。

■记者 叶竹 实习生 陈力



戴力坚在健身房健身。受访者供图

“人脸识别第一案”一审宣判

杭州野生动物世界被判赔1038元

因为被动物园要求采用“刷脸”方式入园，游园年卡办理者郭兵在协商不成的情况下，决定以服务合同违约为由，将提供服务的杭州野生动物世界告上法庭。11月20日，这一涉及公民生物识别信息采集的服务合同纠纷案一审宣判。最终，法院判决野生动物世界赔偿郭兵合同利益损失及交通费共计1038元，删除其办理指纹年卡时提交的包括照片在内的面部特征信息；驳回郭兵提出的其他诉讼请求。

法院经审理查明，2019年4月，原告郭兵支付1360元购买野生动物世界“畅游365天”双人年卡，确定指纹识别入园方式。郭兵与其妻子留存了姓名、身份证号码、电话号码等，并录入指纹、拍照。后野生动物世界将年卡客户入园方式从指纹识别调整为人脸识别，并更换了店堂告示，还两次向郭兵发送短信，通知年卡入园识别系统更换事宜，要求激活人脸识别系统。此后，双方就入园方式、退卡等相关事宜协商未果，郭兵遂提起诉讼。

该案由于涉及人脸等个人生物识别信息采集、使用等问题，受到舆论广泛关注，被称为“人脸识别第一案”。

法院经审理认为，本案争议焦点是对经营者处理消费者个人信息，尤其是指纹和人脸等个人生物识别信息行为的评价和规范问题。本案中，客户在办理年卡时，野生动物世界以店堂告示的形式告知持卡人需提供部分个人信息，未对消费者作出不公平、不合理的其他规定，客户的消费知情权和对个人信息的自主决定权未受到侵害。郭兵系自行决定提供指纹等个人信息而成为年卡客户。野生动物世界在经营活动中使用指纹识别、人脸识别等生物识别技术，其行为本身并未违反前述法律规定的原则要求。

但是，野生动物世界在合同履行期间将原指纹识别入园方式变更为人脸识别方式，属于单方变更合同的违约行为，郭兵对此明确表示不同意，故店堂告示和短信通知的相关内容不构成双方之间的合同内容，对郭兵也不具有法律效力，郭兵作为守约方有权要求野生动物世界承担相应法律责任。双方在办理年卡时，约定采用的是以指纹识别方式入园，野生动物世界采集郭兵及其妻子的照片信息，超出了法律意义上的必要原则要求，故不具有正当性。此外，审理中未发现有关证据表明野生动物世界对郭兵实施了欺诈行为。

判决后，原告郭兵表示，由于确认野生动物世界店堂告示、短信通知中相关内容无效等诉讼请求未得到法院支持，将考虑针对这部分诉请提起上诉。

■据新华社

视频连线手语翻译 聋哑新人领到结婚证

民政局创新举措带来贴心服务

本报11月22日讯 近日，长沙市雨花区民政局婚姻登记处来了一对聋哑新人，由于两人并没有手语翻译陪同，给办证人员出了个大难题。为了帮助这对新人结为连理，办证员现场视频连线手语翻译员，让这对新人顺利完成了登记流程，成为了一对合法夫妻。

这对聋哑新人在排队时，工作人员就发现了他们的特殊，并且没有手语翻译同行，于是现场连线手语翻译。工作人员在与5级手语翻译员张喜红确认后，代为填写了聋、哑、盲人结婚登记询问笔录。

想着即将成为夫妻，两位新人很是激动，细心整理对方的衣领，脸上满是笑意，幸福溢于言表，这一幕也感动了周边的人，纷纷竖起大拇指为他们送上祝福。资料备齐后，他们也被领到了婚姻登记窗口。

“请问双方是自愿结婚的吗？”按照法规，婚姻登记员逐条询问了双方的个人信息、身体健康状况以及结婚意愿，手语翻译员张喜红则在一旁与当事人交流。登记员予以确认后，两位新人便

在“聋、哑、盲人结婚登记询问笔录”上签名按手印。

在登记员宣读《婚姻登记个人信用风险告知书》和《申请结婚登记声明书》后，当事人在翻译的帮助下，再次确认信息并签名、按手印。登记员通过湖南省婚姻登记系统，成功为这对新人办好了结婚证，并现场颁证。

“对于聋哑人结婚登记，需要特事特办，让他们‘少跑一趟’或‘只跑一趟’。”长沙市雨花区民政局婚姻登记处主任龚政表示，根据法律规定，婚姻登记工作要求双方必须能够表达自愿结婚的意愿，且具有完全民事行为能力方可登记。以前，聋哑人要办婚姻登记，多是通过文字来表达意愿的，如果遇上不会写字的聋哑人就会变得更棘手，所以会要求聋哑新人必须与手语翻译员一同前来。“视频连线手语翻译员是一种创新，既符合规范流程，又减少了聋哑人办理结婚登记的难处。我们也将不断探索新模式，为雨花区的新人们带来更贴心、更暖心、更舒心的服务。”

■记者 杨昱 实习生 熊瑛 通讯员 邓颖晴

10岁男孩掉入5米深无盖窨井

民警消防联手救出

市民：望相关单位排查类似危险

本报11月22日讯 11月20日下午6点30分左右，长沙一10岁小孩在长沙市湘府东路一公交车站等车时，不慎掉入路边一个5米深无盖窨井，幸得民警、消防及时救援，无生命危险。

正在附近等车的市民见有人掉落，立马拨打110和119求助。救援人员赶到现场，将伸缩梯放至井底，再让男孩自行爬上来。由于男孩只是受轻微伤，上到地面后就被家人接回家中。

记者今日从长沙市雨花区市政设施维护中心获悉，事发路

段属于湘府路快速化改造工程，由长沙城投集团负责施工，目前暂未移交。为了避免再次发生意外，事发当晚，雨花区市政设施维护中心安排应急人员在涉事窨井周边设置了围挡，并将相关情况反馈至长沙城投集团。

据悉，城区窨井的产权所属单位主要包括市政设施、供电、供水、燃气、电力、广电、通信等。“希望相关单位能引起重视，排查一下周边的路段是否还有类似的危险，让大家能够放心出行。”附近居民说道。

■记者 杨洁观

支招 3招避开“陷阱”

如何防范“吞人陷阱”，市政维护人员提出了3条个人防护措施：一是懂点井盖常识。下雨天注意路面情况，看到马路上冒水，应提防井盖被水冲走。

二是做点照明准备。对于没有路灯或者路灯昏暗的地方，最好自备手电照明。三是在路上行走时要注意脚下的路，防止意外掉落“陷阱”。