

“你们陪我长大，我陪你们变老”

这个25岁的株洲妹子赚钱后带着爷爷奶奶坐飞机、看海，体验更多的人生“第一次”



扫码看视频

谭嘉玲和爷爷奶奶在旅行途中。  
受访者 供图



“你看，这是孙女带我坐直升飞机拍的照片，还不错吧……”6月21日一大早，年过古稀的谭瑞云再一次点开手机相册，向老友们讲述这次难忘的三亚之旅，笑得合不拢嘴。

3个月前，谭瑞云的孙女谭嘉玲带着爷爷、奶奶，完成人生中特殊的“第一次”——坐飞机去三亚旅行。10余天的行程中，谭瑞云第一次看到一望无垠的辽阔海域、坐上直升机畅享速度与激情、吃到了挥舞着大钳子的波士顿龙虾，两位老人开心得像个孩子。最近，谭嘉玲又在计划着下一次旅行，要带爷爷奶奶去天安门看看。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚苹 实习生 朱斌

“你们陪我长大，我陪你们变老”

1998年出生的谭嘉玲，幼时的记忆是跟爷爷奶奶有关的。

“我小时候很喜欢玩，爷爷就背着我去动物园玩，去世界之窗玩，去很远的地方看航母，收音机里推荐的亲子游玩点，他都会带我去。”谭嘉玲说，尽管家庭经济条件有限，但只要是她的心愿，爷爷奶奶都会想尽一切办法去实现。

时至今日，她仍记得一辆红色自行车。小学三年级时，同学们都拥有了属于自己的自行车，谭嘉玲也对自行车产生兴趣。没想到，向爷爷袒露心声不到一周，一辆崭新的自行车便送到家里。

“爷爷奶奶省吃俭用买的，还是当时的最新款！”在老人家的搀扶下，谭嘉玲很快学会了自行车，童年也在欢乐中随车轮不断地向前奔驰。

被爷爷奶奶捧在手心的小女孩长成了亭亭玉立的大姑娘，组建了自己的家庭。2020年底，谭嘉玲创业项目手机店难以支撑，同样也是爷爷奶奶拿出毕生积蓄，为孙女解决了难题。

“我们看着她长大，她过得怎么样，一眼就能看出来。”谭瑞云表示，作为长辈，唯一的愿望就是家人幸福、开心、健康地生活。只要孙女遇到困难，都会尽力帮助她渡过难关。而谭嘉玲对宠爱她的爷爷奶奶说：“你们陪我长大，我陪你们变老。”

“带爷爷奶奶旅行，看看祖国大好河山”

2023年3月，谭嘉玲经营的手机店生意渐渐有了起色，便萌生了带老人出门旅行的想法。

“去三亚吧！湖南3月还挺冷，三亚气温适合出门，而且老人家一辈子没到过海边，我想带他们看看海。”有了想法，谭嘉玲又动起了小心思，如何劝说老人家出远门，同时让节俭了一辈子的老人们不顾消费价格，开开心心享受。

不出谭嘉玲所料，规划行程时，爷爷奶奶就反复提到“要省钱”。“不要操心钱的事，我赚钱就是为了让你们享福的，况且出去玩花不了多少钱。”在谭嘉玲的坚持下，3月24日，一行5人从长沙出发，开启了一趟三亚看海之旅。

在为期10天的旅行中，爷爷奶奶体验到了许许多多的人生“第一次”——第一次体验直升飞机、第一次在游乐园里游玩、第一次看海……虽然一直强调旅游太贵，但回到株洲老家，谭嘉玲的爷爷奶奶一直和身边人“吹嘘”——坐飞机很好玩，一点也不害怕；龙虾很大一只，很好吃；没有坐上摩托艇，很可惜……

“老人家心疼钱，一边埋怨花了很多钱，一边又笑得合不拢嘴。我的爷爷奶奶太可爱了，希望他们能健康长寿，这样我才能陪伴他们经历更多的‘第一次’。”谭嘉玲表示，接下来还想陪爷爷奶奶“第一次”去北京看天安门，体验更多的新鲜事物。

69岁“傲腿”大爷

每天穿着440斤铁鞋锻炼

他已保持该项吉尼斯世界纪录20年



扫码看视频

三湘都市报6月21日讯 每天穿着440斤重的铁鞋锻炼身体、多次刷新并保持该项吉尼斯世界纪录20年，来自湖南株洲的69岁大爷张正辉是当地远近闻名的“铁鞋傲腿”。“想用自己的力量带动更多老年人，加入到健身行列中。”张正辉的初衷简单而纯粹，年近七旬的他活出了自己的色彩。6月21日，记者见到了在家中穿着铁鞋行走锻炼的张正辉。

穿鞋、发力、抬脚、迈步……脚穿铁鞋的张正辉在客厅中来回踱步。虽然铁鞋沉重，但他完美的控制力并未让铁与地面的碰撞产生过多噪音。很难想象眼前这位中气十足、身姿矫健的男子已近古稀之年。在他看来，自己保持年轻的秘诀正是脚下的这双铁鞋。440斤重的铁鞋，年轻人难以推动，张正辉却能仅靠双腿的力量抬起落下。

“具体是什么时候开始穿铁鞋锻炼的，记不清了。年轻当兵的时候就开始了，一直到现在都坚持着。”张正辉笑着说，一开始这种独特的锻炼方式总是引人注目，但自己并不在乎，负重行的锻炼不仅让他身体越发强壮，精气神也远优于前。

如今，年岁渐长的张正辉依旧保持着每日两小时的锻炼。“别看我快70岁了，长跑都是没问题的。”说起锻炼的好处，张正辉打开了话匣子，“不仅能疏通气血、拉伸筋脉，对大脑的灵活度都有好处。”张正辉作为坚持锻炼的受益者，总是用自己的亲身经历诠释着健身的必要性。

坚持锻炼多年来，让张正辉骄傲的是家中四张吉尼斯世界纪录证书。从2003年他首次打破该项吉尼斯世界纪录开始，20年来，张正辉多次刷新自己保持的纪录，从100斤到200斤，再到现在的440斤。

“打破其他国家记录时，我特别高兴，他们都只能穿200多斤，我穿得了400多斤。”谈到成为吉尼斯世界纪录保持者，张正辉的自豪之情溢于言表。为了让自己的日常锻炼更加科学，他多次找到专家调整铁鞋的结构和细节，力争每一次锻炼都能成为自己进步的基石。

“我现在每天都在锻炼，就是希望可以用自己的方式鼓励更多老年人锻炼身体，强健体魄。也期待出现更多想要挑战我纪录的人，我才有继续进步的动力。”张正辉表示并不满足4次纪录刷新，也期待着自己的新纪录出现。

■文/视频 全媒体记者 田甜 实习生 叶心瑶 滕瀚莹



张正辉穿着440斤重的铁鞋正在锻炼。受访者 供图

分类信息

公告热线：18974998911

岳阳航鑫建筑劳务有限公司遗失公章，编号：43060210038209，声明作废。

蒋峻熙（父亲：蒋勇，母亲：邹清）遗失出生医学证明，编号：R430050404，声明作废。

刘星悦（父亲：刘智龙，母亲：肖亚菊）遗失出生医学证明，编号：T430361563，声明作废。

魏伟（身份证号：430482198902\*\*\*\*77）于2023年6月14日遗失，自见报日起不承担被人冒用引发的法律责任，特此声明。

唐新凯（父亲：唐根，母亲：王雪美）遗失医学证明，编号：Q430872193，声明作废。

匡奕博（父亲：匡武，母亲：熊珊）遗失出生医学证明，编号：Q430102793，声明作废。

吴言豪（父亲：吴亦舟，母亲：张慧）遗失出生医学证明，编号：Q430732633，声明作废。

周雅婷（父亲：周纯，母亲：钱萍）遗失出生医学证明，编号：K430671238，声明作废。

段诗涵（父亲：段兵，母亲：胡萍）遗失出生医学证明，编号：Q430844830，声明作废。

陈胤胤（父亲：陈华，母亲：张赛芳）遗失出生医学证明，编号：Q430699874，声明作废。

桃源县漳江镇二里岗社区居委会工会委员会遗失开户许可证，核准号：J5585000166002，声明作废。

长沙市岳麓区星传艺术培训学校遗失民办学校办学许可证正、副本，编号：教民1430104700011221号，声明作废。

遗失声明  
临湘市泰阳餐饮有限公司遗失公章，编号：430682100102675，财务专用章一枚，编号：43068210012676，声明作废。

刘艺馨（父亲：刘静，母亲：戴超）遗失出生医学证明，编号：M430975489，声明作废。

陈麒（母亲：何理荣，父亲：陈芳）遗失出生医学证明，编号：I430099490，声明作废。

杨兴（父亲：杨晓军，母亲：米叶）遗失出生医学证明，编号：Q430241387，声明作废。

廖斌遗失山西中医学院毕业证书，编号：108091201005000004，声明作废。

2023年6月5日，长沙县烟草专卖局联合公安部门对长沙县大元路及盛祥路交口德邦快递进行执法检查，查获一批涉烟无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品，包括“白沙（精品）”1个烟种，共计176条，我局依法予以先行登记保存（先行登记保存通知书号码：0004893）。请上述涉案物品主于本公告发布之日起六十日内，到我局（地址：湖南省长沙县板仓路37号，联系电话：0731-84011752）接受调查处理。若逾期不接受调查处理，我局将依据《湖南省烟草专卖管理条例》第二十条及相关法律法规规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

长沙县烟草专卖局

2023年6月6日，长沙县烟草专卖局联合公安部门对长沙县望城铺东七路靠北环路一侧安盟烟点进行执法检查，查获一批涉烟无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品，包括“黄鹤楼（软蓝）”1个烟种，共计200条，我局依法予以先行登记保存（先行登记保存通知书号码：0004893）。请上述涉案物品主于本公告发布之日起六十日内，到我局（地址：湖南省长沙县板仓路37号，联系电话：0731-84011752）接受调查处理。若逾期不接受调查处理，我局将依据《湖南省烟草专卖管理条例》第二十条及相关法律法规规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

长沙县烟草专卖局

2023年6月6日，长沙县烟草专卖局联合公安部门对长沙县盛祥路与天祥路交口圆通速递对牌号为湘ADC4817的车辆进行检查，查获一批涉烟无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品，包括“贵烟（喜）”“中华（软）”“云烟（豪）”等37个品种共计1017条，我局依法予以先行登记保存（先行登记保存通知书号码：0004733，0004734）。请上述涉案物品主于本公告发布之日起六十日内，到我局（地址：湖南省长沙县板仓路37号，联系电话：0731-84011752）接受调查处理。若逾期不接受调查处理，我局将依据《湖南省烟草专卖管理条例》第二十条及相关法律法规规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

长沙县烟草专卖局

2023年6月6日，长沙县烟草专卖局联合公安部门对长沙县盛祥路与天祥路交口圆通速递对牌号为湘ADC4817的车辆进行检查，查获一批涉烟无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品，包括“贵烟（喜）”“中华（软）”“云烟（豪）”等37个品种共计1017条，我局依法予以先行登记保存（先行登记保存通知书号码：0004733，0004734）。请上述涉案物品主于本公告发布之日起六十日内，到我局（地址：湖南省长沙县板仓路37号，联系电话：0731-84011752）接受调查处理。若逾期不接受调查处理，我局将依据《湖南省烟草专卖管理条例》第二十条及相关法律法规规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

长沙县烟草专卖局

株洲市湘航航空旅游俱乐部遗失银行开户许可证，开户行：株洲市融兴村镇银行栗塘支行，账号：120552742722715，核准号：J5521000689501，声明作废。

怀化启航卫生学校遗失食品经营许可证正、副本，许可证编号：JY3431200293667，声明作废。

易安娜（母亲：贺林梅，父亲：李可浪）遗失医学出生证明，编号：Q430379917，声明作废。

曹端霖（父亲：曹孝凡，母亲：曹雄）遗失出生医学证明，编号：Q430109198，声明作废。

钟紫蓉（父亲：钟微，母亲：熊慧）遗失出生医学证明，编号：Q430792676，声明作废。