

仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳 游完真舒坦

# 六旬老人坚持冬泳十五年

时下天气寒冷,但滕州市游泳馆内热闹非凡,冬泳爱好者们在此畅游。1月18日凌晨6时,天还不亮,一位60多岁的老人在游泳馆的泳池里时而仰泳、时而蛙泳、时而蝶泳、时而自由泳。他矫健的泳姿和不惧寒冷的精神让人刮目相看。

这位冬泳的老人叫周亚东,今年63岁。当谈起他为什么冬泳时,周亚东说:“我从小就爱游泳,经常在河里和小伙伴们游。我1969年入伍,当兵的时候经常在海里进行训练,从那时候开始深入学习了游泳。山东长岛那个地方海里的水温比较低,7月份的时候海水的温度也只有十五六度,开始我不适应,通过经常训练渐渐地我的身体适应了冷水的温度,从那时起打下了游泳基础。”

1984年周亚东转业到滕州市某单位工作,由于工作繁忙,他就利用业余时间去游泳。2000年时他和几位游泳爱好者,开始慢慢尝试冬泳。冬天早晨五六点钟起

床去游泳,当时游泳池的水温也只有三四度,但是他不怕冷,坚持训练。“刚入水的时候,冰凉的感觉像小刀子刺痛着皮肤,坚持游几个来回,就慢慢适应了,活动时间一长,就感觉不那么冷了,上岸后,赶紧跑几步,再使劲喊两嗓子,感觉很爽。不少人觉得冬泳很恐怖,不可想象,其实尝试几次后就会发现,冬泳后带来的快乐是常人体会不到的。有时因为有特殊情况,我不去冬泳,就会感到身体很不舒服,所以说冬泳要坚持,要有毅力和坚强的意志。”周亚东笑着说。

2012年周亚东退休后,游泳便成了他最重要的锻炼方法,他

经常和妻子一起去游泳馆游泳。不仅自己游,他还带领一百多名爱好者一起冬泳,2005年成立了滕州市游泳协会和辅导站,他经常组织冬泳爱好者进行技艺切磋和交流,参加各种冬泳比赛,组织游泳比赛,他在滕州市老年体协举办的游泳比赛中多次获得自由泳第一名。

当谈到冬泳的体会时,周亚东高兴地说:“通过冬泳我的身体更加健康,抗寒能力加强了,吃饭更加香了,精神更加好了,浑身更加有劲了。我冬泳、我健康、我快乐,这不仅是口号,更是实际行动和体会。”

(特约记者 侯志龙 文/图)



周亚东:“我冬泳、我健康、我快乐。”

## 放了学三五成群放鞭炮

家长注意了 要管管自家孩子

每年到了过年的时候,很多小孩子便开始丢掉其它玩具,热衷燃放鞭炮。这不,虽然还没有放寒假,且还有一个月才过年,但是在市中区的小区里,公园里的广场上都能看到小孩子在放鞭炮。

近日,家住市中区锦龙国际花园的王女士无奈地关上了窗户,“本来想趁着中午暖和的时候,打开窗户通风透气的,可是没想到的是,打开窗户后,楼下不时地传来一声一声鞭炮声和小孩子们的吵闹声,实在是让我受不了,打开了没有十分钟窗户就赶紧地给关上了。”王女士无奈地说道。

“自己家楼层较低,且离小区的广场较近,所以每到快要

过年的时候,都会遇到这样的事情,但是今年我家里有了小宝宝,这一声一声的鞭炮声,我怕吓着孩子,所以,今年过年担心这些事情,只能尽可能地不开窗户。”该小区的居民杨女士说。

虽然我市中小学还未放寒假,但是到了周末,很多小孩子就开始三五成群地燃放鞭炮了。经过观察,记者发现,很多小孩子都是玩“擦炮”之类的鞭炮,有时候,很多小孩子嫌“擦炮”太麻烦,就拿着打火机点。

在立新小区里,一位小学生一手打着打火机,另一只手从口袋里拿出一个“擦炮”,用打火机点燃,然后扔出去,紧接着又从口袋里拿出来一根“擦



炮”准备继续放……

“看着孩子们玩得忘乎所以,真是替他们着急和担心,冬天到处都是枯草,再加上天干,他们这些行为很容易引起火灾。所以,希望小孩子的家长能够教育一下孩子,不要玩这么危险的游戏。”市民李先生最后说道。

(记者 李帅)

## 市场所谓散养 其实饲料喂养 想吃“笨鸡蛋”下乡去求购

不少市民认为在农村家中小院散养出来的“笨鸡蛋”,无论从营养成分还是口感都远胜于养鸡场里生产出的“洋鸡蛋”,因此即使“笨鸡蛋”价格贵,还是会购买,但是家住薛城区鹫苑小区的宋女士发现,现在在市场上就算花高价也难买到真正的“笨鸡蛋”,于是她亲自跑到到农村,挨家挨户地求购真正的“笨鸡蛋”。

宋女士家里七十多岁的母亲,每天早上必须要喝“鸡蛋茶”,正在读高三的女儿每天也需要吃鸡蛋补充营养,而且自己和丈夫也比较喜欢吃鸡蛋。因此宋女士家的冰箱里总少不了鸡蛋。最近为了家人健康,追求高生活品质的宋女士开始为家人选购更加营养美味的“笨鸡蛋”。

最初宋女士都是在超市购买“笨鸡蛋”。后来她发现菜市场里有一位卖“笨鸡蛋”的老人,他声称自己在农村承包了一片树林子,树林里散养了不少蛋鸡,这些鸡蛋都是他家散养的鸡下的蛋,从此宋女士就一直从这位老人手里购买“笨鸡蛋”。

前几天宋女士和老公开车恰巧经过卖鸡蛋老人所在的村庄,抱着游玩和选购最新鲜鸡蛋的想法,夫妻俩找到了老人承包的树林。到了树林里以后,果然见到了卖鸡蛋的老人,宋女士提出想买鸡蛋,但是老人一直找理由推脱,而且宋女士在树林子里溜达了一圈也没有看到散养的鸡。宋女士从其他村民口中才



知道,老人养的鸡也都是用饲料喂养的,出售的鸡蛋也并非真正的“笨鸡蛋”。

“现在农村自己家养的鸡也不多,有点‘笨鸡蛋’也都攒着送人或者自己吃,根本不会自己跑到市场上卖,你要是真想买,可以去人家家里问问。”在这位热心村民的提醒下,宋女士决定亲自去村民家里,一定要让家里人尝尝这真正“笨鸡蛋”的味道。

宋女士和丈夫在村子里转了一圈,果真以一块钱一个的价格购买了90多个“笨鸡蛋”,这90多个鸡蛋,是宋女士询问了十几户人家,才购买到的。为了验证这真的“笨鸡蛋”到底什么样,回家后宋女士赶紧煮了几个,品尝后发现,这些笨鸡蛋蛋黄颜色更深,蛋白嚼起来细腻而且有弹性,家里人都说这些鸡蛋比以前吃的鸡蛋更香。

吃着这得来不易的真“笨鸡蛋”,宋女士不禁感慨“不容易”,不过为了家人的健康,宋女士打算以后有机会还是会亲自去农村,求购真正的“笨鸡蛋”。

(记者 杨舒)



文昌小区排水口被堆上石块

## 居民出行碰上“拦路虎”



17日,家住峄城区文昌小区的张先生反映,“不知道什么时候起,小区的一个出口处附近的排水口被堆上了石块,石块高出地面不少,一天晚上我开着车回家,也没看清结果底盘被剐蹭了。第二天一早,再走这里一看,才发现堆在这里的石块高出了地面至少十公分。本来是个坑现在却成了小石堆,‘陷阱’变成了‘拦路虎’,这对我们附近居民来说真是头

疼。”张先生说道。

随后,记者来到了位于峄城区中心街附近的文昌小区,在小区西南角的一个小出口处,看到了张先生所说的石堆。走近发现,这几块不规则的石块堆在一个坑里,由于石块大小不一,搬来的石块不能完全放入大坑里,最上面的石块就高出了周围地面十公分左右。

“这里原来是个排水口,时

间久了排水口的盖板被轧坏了,为了防止车子在这里经过时陷入坑里,所以,附近的居民就搬来了一些石块放在里面把排水口堵上,可是石块大小不一,有的太大不能完全没入坑里,导致放进去的石块高出了地面,不过白天情况好些,视线较好,一般经过这里的汽车都能躲过去,如果到了晚上视线不好的情况下,那么一些底盘较低的车辆经过这里就很容易被剐蹭到。”附近居民介绍道。

“这样堆上石块不是长久之计,为了能够确保排水口不被堵死,我们不能往这里放些沙土,只能堆些石块进去,以免车辆经过这里陷进去,所以,现在最好的办法就是能够把石块移走,然后重新用一个盖板盖上,这样才能从根本上解决无论原来是‘陷阱’,还是现在是‘拦路虎’的尴尬状况。”该小区一居民表示。

(记者 李帅 文/图)