

口叼自行车 喉顶钢筋 空中翻 铁链缠脖

西岗镇五旬村民绝活可不少

家住滕州市西岗镇栾庄村的宋正显，今年51岁，因从小练武掌握一身硬功夫，是十里八乡的名人，练就了口叼自行车、喉顶钢筋、空中翻、铁链缠脖等绝活。

“太棒了，再来一个！”“快看啊，钢筋弯了！”……刚走进西岗镇栾庄村，阵阵叫好声、呐喊声不绝于耳，此起彼伏的锣鼓声打破了乡村的宁静。原来，宋正显正在给村民们表演节目，让大家乐开了。

宋正显身着黑色练功服、白球鞋，在伙伴的配合下，一根直径约5毫米的钢筋，一头抵在木板上，另一头抵在他的喉结上。在村民的惊呼声中，钢筋逐渐变形。“喉咙可以把钢筋折弯，真是太神奇了。”乡亲们不断赞道。

紧接着，宋正显将一条毛巾铺在自行车后座椅上，牙齿紧紧咬住车子，慢慢起身，自行车便被他用嘴叼了起来。宋正显的绝活镇住了全场，四周观众的喝彩声一浪高过一浪。

谈起自己这身绝活，宋正显打开了话匣子：“十岁那年冬天，村里来了一群演杂技的人，每天都要到周边几个村子轮番演出。我从小喜欢武术，就跟着大家打杂，在一旁偷偷学习。”

看宋正显对武术特别痴迷，一名叫王基梁的师傅便收他为徒，开始了正式的练习。“那段日子，每天天不亮就起床



跑步，练习蹲马步、压腿等基本功，然后就是各种强化训练。”宋正显说。练了几个月，他的体质越来越好，师傅们后来离开了村子，但他却没有忘记师傅的教诲，每天都自己练习，还钻研出一套拳。

“十年前，我在上海经商期间，又认识了几个玩杂技的朋友，自己慢慢看懂了其中的窍门，学会了喉顶钢筋、口叼自行车、手掌劈砖头等本领，也练就了如今的‘铁齿铜身’。”宋正显一边整理自己的道具，一边讲述这些年的学艺历程。

说起对武术、杂技的痴迷，宋正显的脸一下子红了起来。“每个人都有兴趣

爱好，可我对杂技的痴迷似乎到了一种‘病态’，一天不摆弄这些道具，心里就不踏实。”宋正显擦去额头的汗珠，在院子里甩起了双节棍。

“练杂技也许真的需要天分，并不是说你肯吃苦就能学会的，这里面有许多技巧，稍不留神就有可能受伤。”宋正显说，他有个愿望，就是想把这一身绝活教给更多人。“现在正是农闲的时候，孩子们也放假了，一有空儿，俺就想把‘教练瘾’，带着孩子们锻炼，让绝活传下去。”采访结束时，宋正显笑道。

(滕州在线)

微评

官V做媒单身交警

在下一个路口等你

8月11日，@潍坊交警在微博上贴出一组大片为单身交警征友，其中不乏小鲜肉的帅照美图。还配文称：“在交通警察的眼里，爱包含了日以继夜的坚守，聚少离多的酸楚，舍小家为大家的奉献。每当警服与爱情邂逅，不仅有唯美、浪漫和亲情，还有英武、骁勇和忠诚。但是如果你愿意，他们，就在下一个路口等你！”

网友们纷纷表示联系方式，求交往。

网评]

无敌饼干姐：官V做媒，品质保障。

龙公子ECID：专业做媒一百年。我们不生产对象，我们只是对象的搬运工。



胖医生自创减肥秘籍

8个月狂减30公斤

最近，武汉的一名医生唐久容在朋友圈里红了，因为他在8个月里体重从92公斤狂减到62公斤，让身边人差点惊掉了下巴。他应朋友要求在微博、微信和QQ空间晒出了自己的“减肥秘籍”，很快就被刷屏。

26岁的唐久容，爷爷和爸爸都是大胖子。唐久容7岁时体重节节攀升，1.74米的个子，体重有92公斤。学医的唐久容经过摸索，给自己设计了一套减肥方法。饮食上，他减少糖分摄入，不吃米饭等主食，而是用蛋白粉替代，炒菜不用猪油等脂肪，改用橄榄油和鱼油等不饱和脂肪酸。

减肥需要进行有氧运动，唐久容每天坚持晚饭一小时后在跑步机上快跑30—40分钟，每次跑步都监测自己的心率，因为只有心率达到一定的程度，才能起到甩掉脂肪的效果。他给出了计算心率的公式：(220-实际年龄)×85%。

7月19日，唐久容体重是62公斤。这意味着，他在8个月里成功减重30公斤。

网评]

时髦老太太：8个月减掉30公斤，这得有多大的毅力呀！我还是放弃吧。

眼镜哥：方法可以借鉴，30公斤太多，我只要减15公斤就好。实验中……



读博

糖@糖：热日暴晒下，汗流浹背的，真不容易，辛苦了。

简单~生活：城市秩序井然离不开他们的默默付出。

刘兰芝：石头这么大，真是蛮辛苦的。常见他们在市场门口值班。

李香君：你拍或者不拍，人家就在那里低头做事，一切如故。

大爱薛城：大热滴天，咱不动都热滴要命。我发现当城管也不容易啊，我们应该给他们多一些理解。

1796645268：城管工作很难干，在对小商贩，占压人行道门市进行管理时，得不到市民支持，甚至个别低素质的人跟着起哄，希望广大市民能给予支持。但是工作难也要作为！

裸官哈：一些为了个人的利益和城管执法对抗的人，摸摸你的良心吧！

某日黄昏，在台儿庄运河大桥上，一群年轻人骑着电动车向前行驶。他们在大桥上嬉笑打闹，非常危险。

(枣庄 齐鲁老茂)

sdzldzt：注意安全啊！

ahkhak：林运路也经常有轮滑的，开车过去，几次差点撞到，很危险！

佳111111：图上看到骑车的少年人数不少，嬉戏打闹威胁自身安全，还影响其他车辆通行，明显的损人不利己。



前几天我走在路上，看到这一幕：烈日当头，几位城管人员正在搬路上挡道的大石块，他们戴着手套，身上的制服都被汗水浸湿了。瞬间感觉咱薛城的城管哥哥蛮可爱哒。(枣庄 咱是有素质滴人)

滕州龙泉文化广场成地震应急避难场所

遇到灾害 大家可以到这来

细心的滕州市民会发现，龙泉文化广场近期设置了应急避难场所平面图。据悉，龙泉文化广场成为滕州市地震应急避难场所，这里安装了多种应急避难设施，提醒市民遇到灾害时及时疏散和避难。

据了解，地震应急避难场所是地震

发生后临时安置受灾群众的场所。它利用现有的公共资源，配套完善相关的应急设施，达到提供基本生活、医疗等保障的要求，从而起到迅速安置灾民的作用。

据滕州市地震局监测中心孙主任介绍，根据《滕州市地震应急预案》的要求，按照预防为主，防御和救助相结合的原则，市地震局结合龙泉文化广场现状，在不断完善文化、休闲、健身等功能的基础上，建设地震应急避难场所1处，可临时安置4万人。避难场所内设置了应急避难中心（配置通讯、广播、监控系统）、应急避难棚宿区、应急供水、应急供电、应急厕所、应急医院救助室等多种应急避难设施。

当发生地震及其它自然灾害时，市民能够快速疏散到避难场所中，并得到医

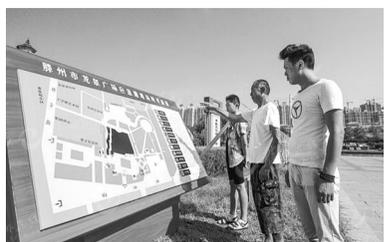
疗、物资等方面的基本救助。此外，龙泉文化广场各主要通道作为应急避难时的紧急疏散路线，路口均设置了应急指示牌，以便群众了解该场所的应急避难功能，确保发生灾害时的高效运行，发挥其快速疏散和紧急避难作用。下一步，市地震局将因地制宜，在更多的空闲广场及绿地设置应急避难场所。

(滕州在线)

■ 七嘴八舌

高山流水：有图有真相，大家根据龙泉广场上的《应急避难场所平面图》，可以及时找到自己所需的设施，方便快捷。

阿尔缇妮斯：真不错，有避难场所，还有指示图，避免大家跟无头苍蝇似的到处乱跑，只是希望不要用到才好。



试衣新潮流

网上集赞 赞多了再买

还在跟着时尚杂志或是明星穿着打扮自己？你又Out了，如今最流行的做法是网上集“赞”。

英国在线零售商Shopa的一项调查显示，随着自拍流行，不少人在试衣服时先自拍，然后把照片发到社交网络，征询网友们的意见，获得一定数量的“赞”后才考虑买下。这一现象被称作“社交试衣间”。它使得人们的试衣时间从原来的平均16分钟升至31分钟，不少人在网购衣服时也喜欢这么做。

不止女性会这么做，男人也是如此。调查显示，四分之一的男性表示，如果自己的试衣服没获得同伴点“赞”，就不会购买。对于Shopa的调查结论，行为心理学家琳达·帕帕佐普洛斯说：“从结论来看，社交媒体上的‘赞’是人们作出购买决定的关键因素之一。”

(本报综合)