

# “大撒把”、玩倒立, 83岁老头有绝技

## 村里人都说这样不安全,他却说这是锻炼身体的好办法

核心提示

□记者 王振华 通讯员 王利强 文/图

在伊川县平等乡平等村,有一位83岁的老人董五泉。他每天早上4时起床,先在屋里倒立20多分钟,然后骑自行车出门,“大撒把”骑行10公里;回家后,静心读书。倒立、骑车“大撒把”这些在外人眼里很“怪”的锻炼方式,已经被董五泉坚持了30多年。

乡间达人  
XIANGJIAN DAREN  
报名电话:15838884188



### ▶▶ 每天4时起床,倒立20多分钟

昨日下午,在平等村一个简陋的房子里,我们见到了董五泉,他正坐在太阳底下看书,今年83岁的他,精神矍铄,看书还不用戴老花镜。

董五泉告诉我们,自从退休后他没得过啥病,认为自己身体好的诀窍有三点:倒立、骑自行车、看书。

董五泉说,他每天早上4时准时起床,起床后先在屋子里练倒立,说着,就现场为我们演示起来。

他先在地上铺一块垫子,然后活动活动胳膊腿儿,预热身体;准备工作做好后,董五泉双手着地,用头顶抵在垫子上,然后两腿向上使劲儿,整个身体就倒立起来

了。只见他脚尖儿紧绷、双腿夹紧,中间几乎没有缝隙,姿势非常标准。(图2)

过一会儿,董五泉头部不动,双腿开始变换姿势,一会儿两腿缓慢分开再合拢,一会儿其中一条腿弯曲再伸直,就这样保持倒立5分钟算是一小节。

董五泉告诉我们,每天倒立的时候,他5分钟会休息一下稍作调整,再继续倒立,每天雷打不动反复做5次,共倒立20多分钟。

“我书上说,倒立能促进血液循环,预防脑血管疾病。”已是83岁的他面色红润,脸上褶皱明显比同龄人少。

### ▶▶ “松开手骑车感觉像‘飞翔’”

董五泉还有一个绝技——“大撒把”骑车。董五泉说,每天早上6点,他准时推自行车出门,从平等街往南,一路沿老洛栾快速通道骑下去。他骑自行车时不仅不扶把,还要腾出手来做自己编的操。(图①)令人称奇的是,不管董五泉上身怎么活动,自行车都非常平稳,车速丝毫不受影响。

董五泉说:“我每天骑10公里,骑车的时候,张开胳膊感觉非常放松,像‘飞’一样。”

看到83岁的董五泉一把年纪了还如此锻炼,村里不少人都劝这个“怪”老头,觉得“大撒把”骑车对他来说太危险了。这个“不领情”的老顽童却说,没事儿,他这是在锻炼身体的协调和平衡能力,自己年

轻时还能骑着自行车用弹弓打鸟呢。

我们了解到,小时候没读成书的董五泉最喜欢的是看书,家里光《道德经》就有7种版本,为看书还买了《康熙字典》、《说文解字》等。“钱花在这上面,我一点都不心疼。”董五泉说,坚持锻炼就是为了能多看会儿书,现在最大的愿望是

《楞严经》读通,虽然很难,但是不会放弃。

村里的人虽然感觉董五泉这老头儿很“怪”,但还是佩服老人身上特有的那股锲而不舍、积极向上的劲儿。

(在此提醒广大读者:出于安全方面的考虑,请勿随意模仿。)(赵女士获线索奖50元购物券)

## 栾川县城 两条道路齐开工 将缓解交通压力, 拉大县城框架

□记者 申利超 通讯员 罗鹏飞

本报讯 18日,栾川县南环路改扩建工程开工建设。该工程是该县2011年的重点项目之一,工程总投资2.25亿元,计划总工期为15个月。

据介绍,南环路改扩建工程东起栾川乡方村,西至鸡冠洞景区路口,路线全长10.15公里,按一级公路兼城市主干道标准设计,双向6车道,路面宽48米,设计时速60公里。工程完工后将与新建的迎宾大道连接,能进一步缓解栾川县城交通拥堵的现状,更加方便县城区群众出行。

据了解,迎宾大道建设工程已于日前开工建设,该工程总投资1.2亿元,计划2012年底与南环路改扩建工程、洛栾高速同步竣工通车。工程全长3.1公里,西起君山东路和南环路交叉口,东与在建的洛栾高速公路栾川互通匝道相接,按一级公路兼城市快速路标准规划设计,设计时速80公里,双向8车道,路面宽70米,建设内容主要包括路基、路面、桥涵和通信、电力、给排水及绿化、亮化等。

迎宾大道建设工程项目作为栾川县城区连接洛栾高速和该县旅游产业集聚区路网建设中的一条骨干道路,其规划建设在改善栾川县城郊落后的交通面貌、方便群众快捷出行的同时,还将带动城区向东扩展,拉大县城框架,优化该县旅游环境。

# 假意给人说媳妇 骗人钱财才是真

## 最近,伊川警方查获一婚骗团伙;6名成员利用农村单身男青年急于找媳妇的心理,两年多来接连作案多起

□见习记者 陈薇 记者 李小勇 通讯员 陆明放 王红娟

今年6月中旬的一天,一位老人拄着拐杖来到伊川县公安局酒后派出所,吞吞吐吐地说自己家可能遇到了骗子,其他的却不愿多说。民警看老人似有难言之隐,便耐心做他的思想工作,最后,老人说怀疑儿子的“女朋友”是个骗子。

### 神秘“爱人”引出骗局

这位老人姓韩,68岁,是伊川县酒后乡南王村人。他说,儿子已经到了婚嫁年龄,却一直找不到对象,着急的他们就向一同村人求助。几经周折,韩老汉认识了“能介绍对象”的汪某。

2010年冬,经汪某介绍,韩老汉的儿子和一名常姓女子确定了恋爱关系。很快,韩老汉的儿子就带常某来家中见父母,临走时,韩老汉给了常某1100元见面礼。随

后,常某又以认亲、过礼等理由,多次向韩老汉家索要现金和戒指、手机等物品。其间,常某曾带韩老汉的儿子到彭婆镇的一间民房里,看望自己79岁的“父亲”。

然而,在交往中,韩老汉的儿子发现常某很少提及家人,甚至连自己的名字和住址也遮遮掩掩,这引起了他的怀疑。

### 骗光了韩老汉家血汗钱

今年6月初,韩老汉和儿子一起悄悄来到常某父亲的“家”中,只见房内空空荡荡,常某的“父亲”不见了。一打听,才知道房子是前段时间一个老人临时租住的,没几天就退房走了,附近也没有一个叫常某的女子。

为什么常某要用假名、假地址?难道这是一个骗彩礼的骗局?接下来,韩老汉一家多次从侧面试探常某,常某却总能巧言对答。当时,韩家已经在常某身上花

掉了两万多元,是全家多年的积蓄,“媳妇”也已到了该迎娶的地步。但种种“意外”发现却让韩家人陷入了进退两难的境地。

经过多日的思想斗争,韩老汉最终还是决定向民警求助。

### 婚骗团伙终落网

此时,常某似乎也察觉到了什么,与韩老汉家人的联系越来越少,常某“父女”连续一个多星期都没有出现。民警分析,他们行骗目的基本达到,离“消失”不远了,遂果断采取抓捕措施。

6月21日上午,韩老汉一家以商量订婚礼金为由,邀汪某和常某到家中议事。让他们没想到的是,刚进韩老汉家不久,民警就出现了。

经查,犯罪嫌疑人常某的真实姓名为骆某某,34岁,城关镇某村人,已婚,并生育了3个孩子,大的已12岁,其与79岁的“父亲”常某

并非父女关系。

在进一步侦查中,民警又发现了4起作案手段相同的婚姻诈骗案,涉案团伙包括骆某某、汪某等成员共6人。从2009年至今接连作案,他们先后在焦作孟州、伊川鸣皋等地,以给农村单身男子介绍对象为由骗人钱财,至今共诈骗13万余元。

目前,犯罪嫌疑人汪某、骆某某已被伊川警方刑事拘留,今年实际年龄80岁的犯罪嫌疑人常某被依法监视居住,其他犯罪嫌疑人正在追捕中。

民警提示:骗子利用个别农村单身男青年急于找媳妇的心理,导演了这一骗局。为有效防止类似案件再次发生,当事人一定要提高警惕,不要轻信陌生人,更不能在没有确切把握的情况下就为对方大把花钱。如果觉得对方身份可疑,可迅速到当地派出所核实,避免上当受骗。

(文中当事人均为化名)

## 香港言爱基金 捐千万善款助教 建校项目落户洛宁

□记者 申利超 特约记者 冯合理

本报讯 日前,由香港知名人士邢李原投资设立的言爱基金千万捐资建校项目落户洛宁。据悉,洛宁县共获批1000万元建校捐资,同时,洛宁县将配套资金1500万元,用于建设洛宁县思源实验学校。

据了解,洛宁县思源实验学校,位于洛宁县城产业集聚区内,占地面积70亩,计划投入资金2500万元,建筑面积达2.3万平方米,分小学部和初中部共9个年级,能容纳1800名学生。

目前,学校建设的前期准备工作正在进行中,新建学校将于2012年9月正式投入使用。该县将面向全国招聘校长,在该县县域内选调配备具有本科以上学历在编教师任教。

据介绍,香港言爱基金是邢李原在香港投资设立的慈善基金,成立于2006年,目前已在海南、江西、湖北等地捐建了28所学校。