

嚯，他们“杠”上了！

□洛报融媒首席记者 李卫超 文/图

篮球、足球、跑步、游泳等健身运动已深入人心，而在洛浦公园西苑桥附近的单杠、双杠处，路过的行人每天都能见到一道特别的风景线——老年杠友高难度单杠、双杠锻炼。杠友中年龄最大的已经82岁，他的一些高难度动作让很多年轻人都惊叹不已。

“其实，我们来玩单杠、双杠就是为了锻炼身体。”组建该杠友群的67岁热心人郑建新说，“有人最初上个杠都难，现在都能做一些高难度动作了。从2013年开始，每天早上5点多到傍晚都陆续有人来玩单杠、双杠，基本上没断过。我们这些经常玩的人建了个微信群，目前已有群员40余人，其中还有5个女杠友，大家在玩时遇到的问题都可以在群里交流。”

今年66岁的曾宪刚是一名肝癌患者，6年前他在洛浦公园散步时看到有上了年纪的人在玩单杠、双杠，就被吸引了。他由于身体原因不能太累，就尝试着先做引体向上等简单动作，然后逐步加大动作的难度。如今，他已能做一些后摆上、屈身上、双力臂和大回环等高难度的动作。

“我玩单杠、双杠主要是玩一个心态，年轻人能锻炼的运动项目我也想体验一下。我虽然年纪大了，但也热爱生活，热爱运动。找到一项适合自己的运动项目挺好，我会坚持下去并将我的玩杠技巧传授给感兴趣的人。”曾宪刚说，玩单杠、双杠因人而异，玩之前一定要热身，训练一定要循序渐进，不要急于求成，否则可能发生危险。



杠友展示大回环



曾宪刚倒立



女杠友锻炼



杠友倒挂



做高难度动作时要套好安全绳

患者突发急症被困家中 孟津90后护士翻窗入室救人

□洛报融媒记者 王博东 杨凤轩
通讯员 姚伟旗

“当时就想着救人，没注意窗户上还有玻璃碴儿，差点儿被划伤，不过这与救人相比不值一提。”这两天，孟津区90后护士王淑倩翻窗救人的举动引来不少网友点赞，对此，她笑着说，“这是我们医护人员该做的。”

21日一早，孟津区人民医院急诊科接到求救，说辖区有患者头晕动不了了，因为亲属都不在，独自被

困在家中无法就医。随后，该院急诊科医护人员紧急随救护车赶到患者所在的小区，但开锁师傅一时间打不开患者家的门锁。

患者家住1楼，但因楼下还有半层储藏室，所以患者家的阳台窗户比较高，离地2米多。大家无法看到屋内情况，只能先在门口和窗外不断地呼喊患者，可屋内没有任何回应。

由于担心出意外，大家决定翻窗入室。医生和现场群众找来板凳，踩着凳子将患者家的半扇内窗玻璃打碎，但因为窗户窄，现场的男

士都挤不过去。

“我比较瘦，我来吧！”该院急诊科护士王淑倩自告奋勇。31岁的王淑倩入职急诊科已8年，瘦瘦高高的她，每次出急诊都冲在前面。

王淑倩被大家托着爬上窗户后，迅速翻入患者家中检查患者情况，并由内打开房门。万幸的是，经检查患者仍有意识，随后被众人紧急送医，目前患者病情平稳。

“再遇到这种情况，我还会冲上去，毕竟救人最要紧。”面对大家的点赞，王淑倩笑着说。



王淑倩被同事和现场群众托着翻进患者家中（图片由医院提供）