

建安区蒋李集镇孙堂村人张卓甫

健身器材“土”却坚持锻炼 年逾八旬练就非凡体魄

市图书馆二楼
许昌三国专题文献馆
举办省志主题特展
带您了解老家河南

本报讯（记者 张莉莉 通讯员 姜楠）12月14日，记者从市图书馆了解到，河南省志·文化主题特展正在进行，感兴趣的读者可以到该馆二楼许昌三国专题文献馆观展。

此次书展，许昌三国专题文献馆精选了70余册相关图书。

《河南省志》采用“多篇多章”结构，述、记、志、录4种基本体，分65卷，简记1840年至1987年省内发生的大事。其中，《区域建制志》《地貌山河志》《气象志》《植物志》和《民俗志》等多角度介绍了河南的历史文化，带领读者了解“看得见的老家河南”。

这是许昌三国专题文献馆首次全方位展出《河南省志》相关图书。未来，该馆将继续丰富省志文化图书，激发读者对河南文化的热爱之情，营造“了解历史，了解老家河南”的文化氛围。

许昌三国专题文献馆于2017年4月28日建成，通过征集、接受捐赠、购买等方式搜集、整理各类有关三国文化的资料。该馆位于市图书馆2楼北部，面积约130平方米，设计风格为仿汉代风格。

环卫人拾金不昧 失主感谢送锦旗

本报讯（记者 张铮 通讯员 刘豪）“太感谢你们了！要不是公厕保洁员帮忙，我真不知道该怎么办……”12月11日，市民王先生将一面有“拾金不昧 品德高尚”字样的锦旗送到市城管局环卫处清洁队办公室，对拾金不昧的公厕保洁员李根生表示由衷的感谢。

12月5日6时许，李根生像往常一样在公厕内打扫卫生时，发现角落里有一个钱包。他打开钱包，发现里面有身份证、银行卡和300元钱。李根生把钱包妥善地放在管理间保管，随后一边打扫公厕，一边等待失主前来认领。

原来，王先生早上如厕时，钱包滑出口袋。他发现钱包丢失时已是当日下午。万分着急的他，根据自己的活动轨迹寻找，来到了公厕。王先生向李根生询问，李根生再三确认无误后，把钱包交到王先生手中。

钱包失而复得，王先生激动地说：“我的女儿急着用钱，银行卡和身份证都在钱包里面。这些东西如果丢了，就太耽误事了。”他对李根生拾金不昧的行为敬佩不已。

环卫工作者收入并不高，但在“意外之财”面前，毫不犹豫地失物归还失主，不求回报。他们用实际行动弘扬拾金不昧的传统美德，值得尊敬。

深入一线调研 帮助企业解困

本报讯（张东红）近日，鄢陵县组织部分政协委员视察鄢陵彩达油墨公司、许昌千里行包业公司、鄢陵花艺公司等企业，着力解决企业融资难等问题，帮助企业解决生产经营过程中遇到的问题，推动民营经济“两个行动”扎实开展。



张卓甫展示“顺风旗”。

□ 记者 牛志勇 文/图

咱许昌有这样一位健身达人：已经白发苍苍，身板却很硬朗，电动独轮车、跳跳杆都能轻松驾驭，甚至能展示年轻人很难做到的“顺风旗”。他叫张卓甫，建安区蒋李集镇孙堂村人，今年已经83岁。

12月11日，记者从市区出发，驱车沿着正在大修的许繁路行驶，半个小时后就到了孙堂村。张卓甫的家是一个普通的农家小院，主屋是红瓦覆顶的3间老房子，西屋是土坯房。

“来，看看我的‘朋友’！”张卓甫笑着说。小院内，老人的健身器材很“土”：平衡杠由废弃的自行车扶手焊接而成，篮球架由一棵大杨树和一个旧铁圈做成，“天梯”和单杠的材料都是旧钢管，臂力健身器是一个滑轮和一根皮带的组合……

正是这些看似不起眼的健身器材，为张卓甫健身提供了“帮助”。张卓甫白发苍苍，但皮肤红润，身体很灵活。面对记者，他双手抓住“天梯”上的杠杆，很轻松地荡了起来，并做出“倒挂金钩”等动作。“二指禅”俯卧撑、跳跳杆、“顺风旗”、电动独轮车……这些对年轻人来说尚有一定难度的健身玩法，对他来说是小菜一碟。

张卓甫说，他刚开始只是练一些简单的动作，后来开始挑战难度大的动作。每一次完成高难度动作，他都很高兴。张卓甫还会一套“软功”：跪在床上，用臀部压住双腿，然后双手伸展平躺，腹部猛一用力就能起来。他还给自己的健身动作起了“乘风破浪”“飞马腾龙”“燕子翻身”等名字。

年轻时，张卓甫干过钢筋工、木工。“现在，家里的10多亩地都租出去了。他没事儿的时候就爱锻炼，吃得比一般人多一半！”张卓甫的妻子孔凤荣笑着说，他还爱骑自行车，常常一骑就是几十公里。

张卓甫平时不抽烟、不喝酒。每天



自行车扶手做的平衡杠



大杨树和旧铁圈做的篮球架



旧钢管焊接的“天梯”



臂力健身器是一个滑轮和一根皮带的组合。

4时许醒后，他会在床上“练功”：摇头翻身、按摩穴位。他除了晚餐十分简单或者干脆不吃外，早餐、午餐都非常丰盛。“在外面吃饺子的话，我一般能吃两份。”张卓甫说，他年龄大了，有一个健康的身体会给儿女少添很多麻烦。

“健身这么多年，我总结了几句话：‘病魔是阎王的刀斧手，是人类的第一杀手。人要每天养生锻炼，战胜病魔。自己的命运一定要自己掌握！’”张卓甫说，近15年来，他坚持锻炼。与六七十岁时相比，他的身体素质没有下降，甚至更好。张卓甫认为，健身要趁早，别

等到疾病上身才想起。

平时，张卓甫喜欢看健康养生方面的书，经常到市区的广场、游园与热爱健身的人交流。年轻的喊他“哥”，年老的喊他“老张”，令他很放松、开心。“近段时间，我在厂里干活儿。我要打‘持久战’，争取10年内身体素质不下降。”张卓甫笑着说。

天寒地冻时节，很多人懒得运动。但是，锻炼贵在坚持。近年来，市区打造了“15分钟健身圈”，健身设施非常完善。珍惜身边的健身环境，坚持锻炼，一定会收获健康的体魄和美好的生活。