

微关注

为上“微信运动”排行榜 每天走路三小时以上

# 老人求点赞太拼 家人很担心

□本报记者 于文博

原帖

3月21日,网友“柳柳生”在朋友圈发消息称,她的父亲为了在朋友圈获得更多的点赞数,每天都要走上三个多小时。有时候走完路回家时,双腿酸胀,但第二天还坚持要走,这让家里人都替他的健康感到担心。

跟帖

网友“小雪”:老年人每天走路三个小时,时间是够长的。

网友“小旋子”:锻炼得根据自己的情况,不能强求。

网友“观海云远”:哈哈,老人挺时尚啊,还为了点赞数坚持锻炼,真不错。

采访

昨日,记者联系到了网友“柳柳生”。她告诉记者,她的父亲今年61岁了,目前退休在家。半年前,网友“柳柳生”教会父亲如何使用微信,微信上有一个“微信运动”功能,可以为用户计



算每天走路的步数,并根据用户和好友的步数进行排名,并且开通有点赞功能。

“在我爸的朋友圈里,一般是谁走的步数多,谁的点赞数就多。”网友“柳柳生”说,自从发现这个功能后,父亲每天都要走上几万步,希望能排名第一,获得更多的点赞数,“他说这样

多走走,可以锻炼身体。”

据网友“柳柳生”介绍,她的父亲每天最少走路三个小时,最多的时候可以走十几公里。有时,为了能多走一点,父亲早上不到五点就起床,到附近走路。“我爸有时候回来累得很,双腿抬不动。但是第二天,他就又出门走路了。这样的走法,对他的健康不知道有没有影响。”网友“柳柳生”担忧地说。

为此,记者采访了市中医院骨科主任、主任医师邵贺阳。邵贺阳认为,走路是锻炼身体的一种方式,但是任何运动都要适度,要根据自己的身体情况,选择适宜的运动时间、运动频率、运动强度等,盲目地追求长距离或者长时间,都是不可取的。

对于健康的人来说,一般每天在路上慢走三至五公里,是比较适宜的。目前天气不稳定,早上空气较凉,市民锻炼时,不宜出门过早,避免吸入冷空气,刺激呼吸道。“身体有疾病的人,运动上要更加注意,千万不能逞强。”邵医师提醒道。

## 电动三轮发动不着 仔细一看电瓶没了



□文图 本报记者 尹晓玉

原帖

“电动三轮车中午停在家门口,下午去骑时,发现怎么也发动不了。仔细一检查,电瓶被偷了。没想到大白天也发生这种事,这小偷咋恁大胆?刚换的新电瓶,真气人。”3月20日,网友“随意的风”在朋友圈发消息说。

跟帖

网友“三国迷”:小区没有摄像头吗?查查监控看到底是谁偷的。

网友“001”:我们小区原来也没监控,后来成立了业主委员会,对外出租小区广告位,用这笔收入安装了摄像头,现在安全多了。

网友“小鹿”:大白天都敢在别人家门口偷东西,真是想不到。

采访

昨日,网友“随意的风”告诉记者,他家住在了市区辽河路一小区,3月20日

中午回家后,他将电动三轮车临时停放在楼道里。楼道正对着他家门口,感觉比较安全。但让他想不到的是,下午他去骑车时,怎么也发动不了,打开机箱一看,电瓶没了。

3月20日下午,记者在该小区看到了停在楼道里的这辆电动三轮车。存放电瓶的地方,只剩了两根被剪断的电线。

“俺小区有车子棚,我是想着临时停一下,下午出去还骑呢,就放在楼道里了,谁能想到现在的小偷这么胆大。”网友“随意的风”告诉记者,这电动三轮车上的电瓶是他刚花七八百块钱换的新电瓶。

在网友“随意的风”向记者介绍情况时,几名小区居民也纷纷围过来。“前一阵,俺家的电动车在小区门口放一夜,早上起来电瓶也丢了。”“上周,我的快递在小区门口放了一天,去拿时找不到了。”“感觉保安也挺负责的,一直在门口看着,咋还是丢东西呢?真是防不胜防。”……大家七嘴八舌地议论着,不少人建议物业公司安装监控摄像头,增强安全感。

“因为小区没有监控设备,所以丢了东西很难查找。我们不断地提醒大家,不要将物品存放在楼道里。楼道里比较隐蔽,更加不安全。”物业公司工作人员说,安装摄像头需要全体业主同意并兑钱,可能目前还有一定的困难。希望大家提高警惕,车辆尽量停放在有专人看管的车子棚。

## 春分至 春意浓 花红柳绿醉煞人

□本报记者 陶小敏

事件

3月21日,是二十四节气中的春分。春分至,春意浓。花儿竞相绽放,树木也吐露绿芽。不少市民走到户外,踏青、赏景。

采访

3月21日,不少网友都在朋友圈晒出了自己眼中的春天。绽放的花朵和抽绿的柳枝,“挤满”了朋友圈。还有一些网友晒出了跟朋友或家人一起外出踏青、游玩的照片。

网友“大猫咪”告诉记者,他带着孩子到河堤上游玩,还拍了小视频记录春天景象。“大家都喜



欢美的事物,春天就是人们眼中美的化身,不管走到哪儿,到处都是拍照的。”网友“大猫咪”说。

“朋友圈满屏的春意,我也被感染了,这个周末准备跟家人

一起去春游、挖野菜。”网友“曼曼”告诉记者。

“花红柳绿,大美漯河!河堤上的花都开了,听着音乐一边慢跑,一边欣赏美景,爽!”网友“荔枝姑娘”说。

“一年之计在于春,一切都是新的开始,一切都充满了美好和向上的力量。”网友“风信子”告诉记者,花红柳绿的景象美不胜收也鼓舞人心,看上去一切都生机勃勃、充满希望,“希望自己也能够振作精神,在新的日子里充满干劲!”

风雷送暖季中春,桃柳着妆日焕新。春天到了,伸开怀抱,去迎接她吧!听说,一个崭新精神状态的你跟这个春天更搭哦。

好看

关注民生  
服务百姓



好用

最新资讯  
最热声音



好玩

智慧社区  
畅享生活



漯河晚报  
生活真需要



24小时新闻热线 3139148