

放盘鹰风筝、舞健身龙、玩扩胸球……

# 两位六旬老人 晨练方式真不少

□文/图 见习记者 党梦琦

在市区泰山路沙河桥桥北东侧的一处小广场，每天早上5点30分，就会有两位老人带着自己的“装备”准时出现。放盘鹰风筝、舞健身龙……今年69岁的李晨需和62岁的李西波通过多种多样的运动方式锻炼，从中得到不少快乐。

## 两位老人因盘鹰风筝结缘

8月12日早上6点，记者来到小广场时，李晨需和李西波已经开始了锻炼。步伐矫健，精神焕发，这是李晨需给记者的第一印象。只见他认真盯着空中的‘鹰’，身体跟着来回转换方向，手上时不时收线、放线。

“盘鹰属软翅类鹰风筝，是鹰风筝的一种，模拟鹰在天空自由盘旋的动作，根据风向、风速，配合手上收放线的轮子，使‘鹰’在飞翔过程中向一侧慢慢旋转，就好像真的鹰在天空中盘旋。”李晨需告诉记者。

“以前看到别人玩自己心里也痒痒，但是知道这个不好学，也怕自己练不好会半途而废，也就一直没有下定决心。”李晨需说，后来别人送了一个‘鹰’给他，他才开始练习，目前他学盘鹰正好一年了。

李晨需刚开始练习盘鹰时，认识



李晨需放盘鹰风筝。

了同样对盘鹰感兴趣李西波。两人都是新手，便在一起学习、交流经验。逐渐熟悉后，两人便相约每天一起锻炼。

“盘鹰有风没风都能玩，主要就是看技巧。”李西波说，“刚开始的时候比较难，除了老师教，主要还是靠自己领悟、摸索。我们两个经常在一起分享各自的心得，慢慢地技术就变好了，我们的关系也亲近不少。”

## 多样运动乐趣多

“你看看这是什么，见过没有。”

李西波拿出两根长约30厘米的棍子，棍子的一端绑有一根带有弹性的绳子，绳子尽头则绑着一个球形物体。

李西波拿起这个运动器材，随着向前走，手臂向两边展开，将球砸在地上后弹起，两臂收回。“这个叫扩胸球，因为使用起来比较像扩胸运动而得名。”李西波说。

随后，李晨需和李西波又向记者展示了他们的其他“装备”，有模型机、健身龙、小风筝等。李晨需告诉记者，这些都是平时用来锻炼身体。“每天都带不少东西来，早上在这锻炼两个小时，基本都能练一遍。运动方式多了，也不觉得乏味。”李晨需说，他们的运动方式多样，吸引了不少人，遇到感兴趣的，他们也会主动分享运动经验和方法，因此还结识了一些志同道合的朋友，他们两人觉得这样的生活充满了乐趣。



## 居民任性遛狗 邻居苦恼多多

经协调，狗的主人将改正

□见习记者 党梦琦

邻居遛狗不拴绳，也不清理排泄物，近日，家住市区黄河路与祁山路交叉口附近的张女士很是苦恼。

8月13日上午，记者来到张女士家进行采访。张女士家所在的巷子有20户居民。记者在巷子里来回走动，在平整的路面上不时看到宠物狗的排泄物。

张女士告诉记者，这些排泄物是一位居民家的宠物狗留下的。“他家每天都在巷子里遛狗，以前还会清理排泄物，但最近却不清理了。”张女士说。

“我今天早上刷牙时听见门口有动静，一抬头看见这家邻居的狗就在俺家院里。”居民许阿姨告诉记者，她将狗撵出院子后，在门口看了看，没有看见狗的主人。“怎么能把狗往外边一放就不管了呢，万一伤到人怎么办。”许阿姨说。

随后，在张女士陪同下，记者来到养狗的居民家，向户主刘先生讲明来意后，刘先生表示，保证以后遛狗带上塑料袋和卫生纸，及时清理排泄物，并对邻居们表示歉意。



**大未来 购物中心**  
FUTURE SHOPPING MALL

**开源大未来购物中心 祝贺沙澧学子**

# 金榜题名 学业有成

**漯河市“学子成才之路”高考经验分享会**

主办：漯河日报社 开源大未来购物中心  
 协办：漯河高中 友情赞助：漯河银基手机连锁  
 活动时间：2018年8月18日上午9:30~12:00  
 活动地点：开源大未来购物中心一楼中庭

优秀教师、优秀学子经验分享，欢迎准时到场听讲

**开源大未来购物中心——全城潮南 惠聚开源**