

小时候曾在杂技团练过半年,退休后再和钢丝续前缘 7年练就钢丝漫步 手拿两把小花伞空中起舞 一不小心成网红 厉害了我的“钢丝大爷”



手持小花伞,伴随节奏明快的乐曲在软钢丝上健步行走,钢丝荡来荡去,身体也随之律动,两把小花伞也跟着在半空中起舞……这可不是杂技团里的专业表演,而是一位69岁老人苦练七年的绝技。11月14日上午,沈阳晚报、沈报融媒记者来到铁西区建设公园,走近了这位一不小心成为网红的“钢丝大爷”。

退休后干点啥 他捡起“老本行”

69岁的刘国元是沈阳化工的退休职工,练习走软钢丝已经有七个年头了。对于缘何与这细细的钢丝结缘,刘大爷告诉记者,在练习走软钢丝之前,他是又抽烟又喝酒,花钱不说,还伤害身体。2010年开春儿,看到身边的同龄人都锻炼身体,要么打太极要么跳广场舞,他就合计也练点儿啥。正好有一次在电视上看到有人走钢丝,突然就来了灵感,为啥不把软钢丝捡起来接着练呢?就这的,从2010年开始,他就开始练起走钢丝。

刘国元告诉记者,小时候曾在熊岳老家跟杂技团师傅练过半年走软钢丝,但在荒废了50多年之后,再捡起来也不是件容易的事儿。“首先是要练习能在直径6毫米的软钢丝上站住,刚开始我用两根木棍作为辅助,但即便这样由于掌握不了平衡,一只脚刚踏上钢丝,钢丝就不停地晃动,

另一只脚根本没法踩上去。就这样,折腾两个小时才站到了钢丝上去。”刘国元表示,为了保持平衡,双脚必须斜着站在钢丝上,并用脚心抠住钢丝,稍微松懈,就会从钢丝上掉下来。而经过一个多月的苦练,他终于能双脚站到钢丝上了。能站稳之后,他就开始练习在钢丝上行走,由于软钢丝不停地摆动,每挪一步都要让身体立即找到平衡点,为了让脚作为更好的支点,只能用力蹬住钢丝,防止钢丝来回荡。

“这个摩擦力老大了,鞋底被钢丝磨破是常事儿,平均一个月就得穿坏一双鞋,现在卖鞋的都认识我了,一买就是10多双,钢丝也练坏10多根了。”刘国元说。

坚持每天练仨小时 一不小心成网红

刘国元的训练场地就在紧邻建设大路的建设公园内,除了下雨、下雪之外,每天至少练习三个小时,周末能多练一会儿。

记者注意到,刘大爷把软钢丝固定在跨度30米左右的两棵树上,钢丝两头分别用厚厚的胶皮固定。

“咱锻炼自己身体,也不能让树的身体受伤啊!”刘国元告诉记者,之所以用胶皮固定,是为了不损伤树木。换好胶鞋,开启音乐,撑起花伞,踏上钢丝,一步一步向前行走,随着钢丝的摇晃,身体也随之律动,两把小花伞也跟着在半空中起舞。

“播放音乐是为了静心,同时也是为了按点儿走。”刘国元说,这几年,他也曾收过两个徒弟,但都没坚持下来,学半道儿就不学了,平时也有一些路人出于好奇想尝试一下,但尝试半天都上不去。

刘大爷每天操练吸引了不少过路市民的驻足观看,一些人甚至还将视频和照片发到了网络上,引来众多网友的围观,可以说刘大爷一不小心就成了网红。

大爷还有个目标 练到80岁

刘国元告诉记者,自打练习走钢丝,他的身体啥毛病都没有,血压也正常,脑瓜儿反应也快。

刘国元表示,走钢丝特别消耗体力,每次练习间隙都得吃些东西,补充体力,一般都是5个糖三角打底儿,此外,还会再吃些零食和水果。如今,刘国元已成为建设公园里的“名人”。刘大爷告诉记者,只要身体允许,他会一直练下去,短期目标是练到80岁。

沈阳晚报、沈报融媒高级记者 白昕 文并摄

卧龙湖启动八大生态景观节点建设

11月14日,沈阳网“微访谈”栏目邀请康平新城区建设管理委员会副主任、康平县卧龙湖生态区管理局副局长郭明飞来到直播间,围绕“绿色发展 建设生态康平”话题进行了访谈。康平县针对卧龙湖已累计投入资金16.66亿元,启动实施了78个重点生态项目建设。

2017年,卧龙湖生态区先后启动了湿地科普馆、百亩睡莲、千亩荷花、万亩芦苇荡、观鸟园、垂钓园、珍禽养殖、游船观光等八个生态景观节点建设工程。2018年,在加强和完善生态保护类项目建设的同时,康平县还将按照卧龙湖旅游产业发展规划,建设更多的生态景观节点和配套服务项目。卧龙湖作为沈阳市唯一的一个省级湿地类自然保护区,生态优势非常明显,同时,它的开发利用也受到一定的限制,为此,康平县在生态保护区红线外,人工规划建设了近6平方公里的外湖,即康湖和平湖。

目前,围绕康湖已签约落地旅游产业项目5个,总投资近15.1亿元,计划三年内全部建成。随着天沐温泉度假酒店、捺钵旅游产业综合体等项目建成后,卧龙湖生态风景区一定会成为辽沈百姓向往的旅游目的地。

沈阳晚报、沈报融媒记者 徐微微

于洪区兑现住户清洁型煤替代奖励

日渐转凉,农村储煤过冬再次进入公众视野。11月13日晚,记者来到于洪区迎宾路街道于洪村村李秋家中看到,一台清洁燃烧炉具里的几块儿清洁型煤正燃烧着。李秋对记者说:“这种清洁型煤既无烟尘,热效率又高,算起来比以往用的散煤更省钱,政府还给了200元奖励,今年冬天不用担心被煤烟熏呛啦!”

自清洁型煤推广工作开展以来,于洪区严格执行市散煤办工作部署,全区各责任部门按照各自分工积极履职、主动作为,积极开展清洁型煤替代工作,取得了阶段性成果。截至目前,全区设立配送点3处;已完成型煤替代183户;到货炉具243台,已安装96台;到货型煤142.55吨,陆续向住户进行配发。针对于洪区三环内平房居民数量较多,租房户、流动人口数量较大这一特点,于洪区建立三级配送网络体系,落实奖励政策和散煤回收政策,对期限内完成清洁型煤替代工作的给予每户200元奖励。

沈阳晚报、沈报融媒记者 刘强 通讯员 夏冰

沈阳晚报喊你捡便宜 蒲缇蛋糕14.8元现金券一分钱就可抢到手

沈阳晚报喊你捡便宜活动自10月10日上线以来,以其独特的活动方式得到了读者的关注和喜爱。一分钱任意购,周周有新品,天天有惊喜,每天下午2:00秒杀专区内都暗藏着很多“宝贝”等待着大家去发现。

今日新单会是啥

与往日活动不同,今天秒杀的“宝贝”拥有着超重量级的身份,它与“吃”有关。民以食为天,吃在人们生活中有着相当重要的地位。即日起,沈阳晚报联合辽宁康辉国际旅行社有限公司旗下的蒲缇烘焙,为广大读者送上好礼,14.8元现金券入驻沈晚商城0.01元秒杀专区,每天10份,不容错过!此券可在蒲缇烘焙的微商城内无门槛任意消费。

为啥总是一分钱

沈阳晚报以“沈晚都市宝”微信为媒介平台

携手多个商家合作开展本次活动,以回馈读者多年对沈阳晚报的支持和厚爱,把实惠送给一直关注沈阳晚报的粉丝。秒杀专区内的所有商品都仅为0.01元,各种神秘商品将不定期轮番出场,期待手快的你来秒杀!

这个活动咋参与

拿出手机扫描图中二维码,关注“沈晚都市宝”微信订阅号,点击左下角“沈晚商城”,进入“秒杀专区”就可参加0.01元秒杀活动。目前,“沈晚商城”内还有很多特惠商品,均为沈阳晚报为广大读者精心推荐的佳品,质优价廉,敬请放心选购。

沈阳晚报、沈报融媒记者 石鑫



沈晚都市宝订阅号