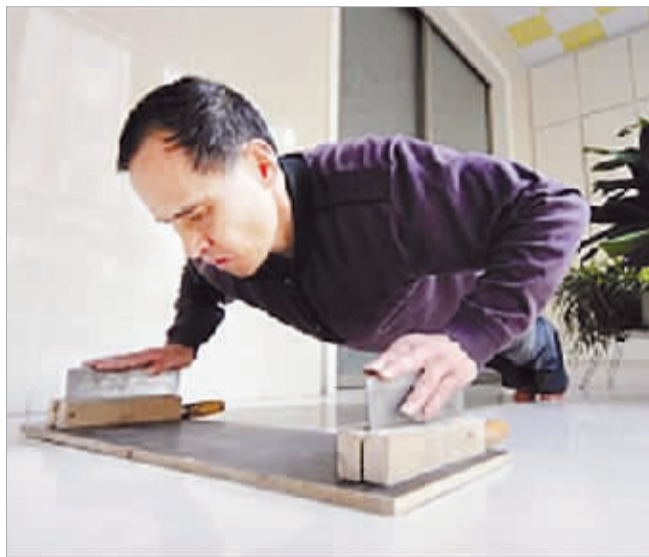


洛阳一老师菜刀上做俯卧撑



俯卧撑,每个人都会做,但你能一次做几千个吗?就算能做到,你能双手摁在刀刃上做吗?恐怕大多数人都做不到。但洛阳一名58岁的物理老师谢光海就做到了,他还曾创造过一次不间断做6012个俯卧撑的国内最高纪录。



谢光海老师在菜刀上做俯卧撑。(资料图)

【视频】

洛阳一老师上课菜刀上做俯卧撑

10月26日,网上一个题为“大学物理老师菜刀上做俯卧撑”的视频引起网友围观。

视频拍摄于一间教室里,一位中年男子正为学生们讲课,该男子将一块长约1米的木板放在讲台上,拿出两把菜刀,分别卡在木板上的凹槽间。不时有学生上前来试菜刀的锋利程度。“可利。”一个声音说。

将菜刀放好后,男子说:“咱们是学力学的,今天,我就利用力学原理在尖刀上做几个俯卧撑。”说罢,他两手平按在菜刀上,做起了俯卧撑。

旁边,学生们不住地叫好。大概做了7个之后,该男子站了起来,教室里响起了更大的叫好声和掌声。中年男子嘿嘿一笑,说菜刀是从家里拿的,“中午还在用,擦了擦就拿来了”。

他说他每天都要花一个小时来做俯卧撑,一天1500个,“曾在国内创下做俯卧撑的纪录,做了6000多个”。

视频一出,立即引起很多网友围观。

@牛沾沾:我的大学要有这样的老师,那该多幸福啊!

@元芳-尼肿么看:这才是园丁,寓教于乐,将枯燥的力学运用到工作和生活中,并创下了一个小小的奇迹。

【讲述】

做俯卧撑,只是为了锻炼身体

10月26日,记者联系上了视频中的表演者——洛阳理工学院机电工程系老师谢光海。

谢光海58岁,他练这门绝活儿好多年了。

1998年,为了锻炼身体,他开始天天做运动。后来选择做俯卧撑,是因为这项运动不需要场地,随时随地都可以做。

俯卧撑做起来,谢光海才发现自己有点与众不同。别人做几个都气喘吁吁,他一口气能做70多个。

1991年,他以一次性不间断做俯卧撑3700多个,打破了上海大世界基尼斯的纪录。

1992年,在上海大世界“天下第一擂台”,他3小时内做了5000个标准俯卧撑;1993年,他以5500个的成绩再次刷新纪录;一年后,他再次打破该纪录,成绩是6012个,用时4小时。

这个纪录一直保持到2004年8月。当年,陕西勉县9岁男孩郑旭冰在4小时内做了6700个俯卧撑。

【技巧】

茧子厚、技术精,才能在刀上做俯卧撑

谢光海用的菜刀,是他爱人在家砍瓜切菜的利器,不小心会割破手掌。那他的“刀锋俯卧撑”是如何练成的呢?通过4年努力,谢光海才掌握了窍门。“就是受力问题。如果把刀锋上的力量,平分到手掌上,增大单位承重面积,就不会被划伤。”

此外,他还有一个法宝,就是手上的厚茧,一定程度上起到了保护手掌的作用。

粉笔加工具的理科教学,换成了菜刀俯卧撑,哪个学生不乐意看?

学生们高兴了,但作为谢光海的爱人,王女士有点担心。而且,他在家一做就是三四个小时,有逃避做家务的嫌疑。提起这,谢光海笑了,“我坚持了下来。她一看还可以,也就不再反对”。再有一年就要退休了,谢光海打算,退休后以旅游的方式,到纽约、华盛顿等地做俯卧撑,推广这种健身方式。

其实,俯卧撑可以强身健体,但很多人并不懂得要领,使蛮劲做不了几个,还很累。谢光海说,做俯卧撑时,全身要挺直,下俯时上半身要微贴地,上撑时胳膊要挺直。“刀锋上做俯卧撑,危险性大,没练过的人,千万别模仿。” (据《河南商报》)

我省仁民警 当选全国“最美警察”

分别是
李博亚、肖兴波和邹清林

据大河报消息 历时3个多月的“最美警察”评选活动落幕,26日,包括我省李博亚、邹清林和肖兴波3名民警在内的来自全国各地的50名警察,在北京接受公安部荣誉褒奖。

郑州铁路公安局洛阳公安处南阳车站派出所民警邹清林从警24年来,救助离家出走、流浪在外的孩子就达117名,当地老百姓称他为“热心哥”,孩子们亲昵地叫他“警察伯伯”。

7月7日晚10时左右,洛阳市公安局特殊勤务支队一大队副中队长民警肖兴波和妻子在下班回家的途中,突遇劫匪,肖兴波奋不顾身追赶,与歹徒进行了长达5分钟的殊死搏斗。在肖兴波与歹徒搏斗时,妻子贾莹莹勇敢地冲上来,与丈夫合力制服了歹徒。

7月9日下午5时40分许,铁道警官高等专科学校学生李博亚在天津铁路公安处所辖昌黎火车站派出所协助维持秩序时,发现一中年男子突然跳下站台,跑入道心,欲卧轨自杀。危急时刻,李博亚奋不顾身冲向滚滚车轮,献出了自己的双腿。他的事迹感动千万网友,被称为“最美铁警”。

据悉,由公安部 and 中央知名媒体共同策划的“最美警察”推介活动,短短三个月内,共推荐了1134名“最美警察”个人,公安部选出50名“最美警察”并进行表彰。其中,李博亚等10名“最美警察”代表被授予“全国公安系统二级英雄模范”荣誉称号。

公交站台上的爱心伞 一个多月少了117把

据大河报消息 9月13日,3996把雨伞被投放至郑州市B1路快速公交的站台上,供市民在下雨天免费取用,至今已有一个多月了,这些爱心伞少了117把。

1个多月爱心雨伞少了117把

“天气预报说这两天有雨,还真下了。”10月26日一早,没带伞的李先生在郑州市农业路与经三路交叉口的BRT站台候车时遭遇雨天,这时看到了爱心雨伞。在BRT站台工作人员处登记完姓名、身份证号、电话号码后,李先生仅用半分钟就借到一把爱心雨伞。

9月13日,3996把雨伞被投放至郑州市B1路快速公交沿线的站台上,市民可以在B1路停靠的74个站台上借到爱心伞。但令人尴尬的是,一个多月来,3996把爱心雨伞丢了117把,安放雨伞的伞架也被损坏了不少。

10月25日,记者在郑州市农业路与经三路交叉口由东向西的BRT站台上看到,可以安放18把爱心雨伞的伞架上只放了9把伞,两个伞扣还被人为损坏,失去了放伞的功能。

站务员曹女士说:“部分人因为忙,或者有事会晚两天还伞,这可以理解。最让我们头疼的是那些趁着站人多将伞偷走的乘客。”

考验的是素质

在BRT站台随机采访时,多数乘客表示,维护爱心伞,不能仅靠站务员。“借伞还伞,都要靠个人素质。”市民郑先生说。

郑州市快速公交总公司相关负责人表示:“站台里的工作人员发现,雨天有经常有乘客因为忘记带伞没办法出站,公司便联合爱心企业在B1路沿线投放了3996把爱心雨伞。”

针对爱心雨伞遭遇的“损坏、滞留不还”等情况,该负责人称希望乘客能意识到爱心雨伞的功用是“方便大家”。

河南建业提前降级 6年中超路戛然而止

据河南日报消息 两年前还代表中国出战亚冠联赛,两年后却成了中超联赛最差的球队。10月27日下午,随着河南建业在主场0:1不敌大连实德,积26分排名垫底的他们提前一轮宣告降级,六年中超之路也随之戛然而止。

作为中国职业足球俱乐部中一支老牌球队,河南建业自从1994年成立以来,从来没有改旗易帜过,他们也是中超16强中唯一由民营企业投资且没有更换投资人的职业足球俱乐部。在2006年以中甲联赛冠军身份升入中超后,2009赛季建业更是达到了自己的巅峰,当年他们获得中超季军并杀入亚冠联赛。可谁也没有想到,仅仅两个赛季之后,便沦落到降级的境地。

实际上10月27日的比赛对建业来说更多的只是尽人事,听天命,在保级主动权已不在手的情况下,即便主场能拼下对手,也只是给自己在最后一轮保留住一线的希望。但就是这样最后的一点希望,队员们依然没能把握住,糟糕的防守让建业在下半场第8分钟率先丢球,这已经是球队本赛季的第54粒失球,不经意间建业也创造了中超联赛的最多失球纪录。随后的时间里,主队无论是长传冲吊还是边路突破,就是无法攻破对手的大门。当最后7分钟的补时结束后,面对0:1的比分建业上下也只能黯然神伤。而凭借着这场胜利,大连实德反倒是保级成功。

建业的降级对于主帅沈祥福来说也是个不小的打击,这位三个月前还很有自信的前国字号教练,赛后承认自己的工作失败了。对于建业的种种问题,沈祥福表示,此前他从来没



赛后建业球员拉出横幅感谢球迷。

遇到过一支球队会有如此多的伤病,另外体能和自信心不足也让球队的实力无法百分之百地发挥。至于球队最受诟病的防守,沈祥福也想不通为什么会如此糟糕。

当然降级对于建业来说也并不是世界末日,在18年的职业联赛里他们曾经历了三次降级之痛,也品尝过三次升级之喜,而广大河南球迷的支持才是这支中原球队三起三伏的最大动力,正如27日赛场上球迷横幅所写的那样:“我们爱的不是中超,是你!”