

玩转单杠十余年 七旬老者套脚大回环



资深帮办专家，绝对值得信赖

头朝下，双脚借助套环绑在单杠上，连续摆动身体，双臂张开，用脚在杠上做360度大回环，时而向前旋转，时而后仰旋转，表情轻松，他用调皮的动作告诉围观者这就是玩，不必紧张。

老聂十年前就开始玩起套脚大回环，成了沈城单杠圈内的标志性人物，他的锻炼视频点赞量极高，已经年逾七旬的他表示，他将把注意力转移到乒乓球、毽球等其他运动项目上来，这是他练习单杠的最后一年，马上“挂靴”。

百鸟公园有位玩单杠的“明星”红遍网络，如燕的飞逝、欢快的庆祝动作，如果不是那花白的头发，都会认为他是个年轻人。上周，记者有幸亲眼目睹了这位74岁健身达人的杠上飞旋。

聂寅民脸上总是挂着笑，还特别爱开玩笑，人缘好，健身圈里都管他叫老聂。

老聂一身薄打扮，踩着单杠立柱下面的凳子一把就抓住了杠子，脚尖顶一下鞋后跟将鞋脱掉，一个屈身，就将左脚伸到杠子上的套环内，套紧后再将右脚也固定住，全身放松，“倒挂金钩”，身体倒垂着，头离地面半米左右。他身体前屈带动手臂向前摇动，身体很快摆了起来，幅度越摆越大，转眼工夫，人已经完全站在杠子上面了。

站在杠子上老聂更像个舞者，时而摆出挑水的动作，屈膝“跳”下，一个回环后又特意在杠上作短暂停留；时而举臂敬礼，向不同方位的朋友表达谢意；时而身体左右晃动，制造旋转的难度，调起围观者的紧张情绪。

向前旋转，向后翻转，动作千变万化，看得初观者无不血脉贲张。一阵掌声过后，“钟摆”慢了下来，记者的心绪仍沉浸在刚才眼花缭乱的



聂寅民每天上午都要踩上单杠做几次套脚大回环。 辽沈晚报记者 王迪 摄

的快节奏中时，不知老聂使用了什么快放，悄无声息地从杠子上下来了。

套脚大回环成了老聂每日必练的规定动作，正常使用双臂的杠上大回环对老聂来说更是小儿科了，“一次做个200圈没问题”。

老聂话不多，一直用实力说话，和他一起练单杠的大多都是受他影响，爱上单杠并且坚持数年，大家称，有老聂的地方就有快乐。

“健身使我快乐，十多年来，我虽然付出了很多，但收获实在太多了。”老聂谈起练习单杠的经历，话匣子打开了，“为了增加力量才接触单双杠的，后来是从一位朋友那里看到了一位北京套脚大回环的视频，一点点的跟着学的，像着了魔一般，每天都丢不下。”

老聂称，他是沈阳最早练习套脚大回环的，最开始是在低杠上练习，脚挂上之后练习摆动，直到最后掌握用劲之后才挪到高杠上练的，“摆起来之后，一个接一个的大回环，真的就一个字

‘爽’。”

套脚大回环的难点是动作需要腹背力量和腿形成合力，随着摆动位置的抬高，就要克服紧接着的倒垂使全身血液形成的回流，顿时会感觉到头部充血，有种头大的感觉。

如今，老聂的杠上动作花样百出，许多都是他熟练之后，自己加进去的独创动作，让紧张的同时尽量轻松一些。

“我原来是个小胖子，通过练习单杠，减重特别明显，身体基本没有太多脂肪了，我原来的体重是130多斤，现在只有110多斤，身体更结实了。”聂寅民说道。

聂寅民认为，套脚大回环对练习者的年龄有着较高的要求，随着年龄的升高，气血等方面都不如年轻人，“我这是最后一年了，明年就不再练了，玩点对身体要求不是特别高的项目，打乒乓球，踢踢毽球，目的就是健身，不能逞强。”

聂寅民家住北陵东门附近，每天要骑半个小时自行车来百鸟公园与朋友们见面，“一天不见面就想，我家对面就是北陵公园，我不去，就愿意到这里和大家一起健身，一玩就是一整天。”

每年体检，医生看到老聂的检查结果都会发出惊叹，心脏跳动的力度如同年轻的小伙子，一点也不像是70多岁的老人。老聂深知，健康的身体和自己十余年的坚持是分不开的，他总是用家庭的长寿基因打趣，“我老母亲还和我生活在一起，她101岁了，我舅舅106岁了，都特别健康。”

老聂退休后的生活特别规律，现在仍然坚持着上午9时多到公园，下午3时多结束，五六个小时基本不停歇，一直在运动，“除了公园内健身外还游泳、骑车，在家时打点网络游戏，逗逗孙女。”

公园内一位健身者称，老聂喜欢钻研，玩什么都能做到极致，毽球踢得也特别好，乒乓球更不用说了，“我们都管他叫‘喇嘛拍’，力量和技术都没得说。”

辽沈晚报记者 金国建



11万元现金被扔 民警紧急找回



找回的零散现金。 警方供图

“民警同志，你们快来帮帮我吧，我爱人把家里10多万元现金给扔了……”刚从张家回到派出所，民警再次接到张先生报警求助。这一次，不是找人，而是找钱。

12月4日，本溪平山公安分局工人派出所接到辖区居民张先生求助，说是其妻子前一天晚上做了一个梦，如果家里有钱财会带来灾祸，于是带着家里的11万元现金走了。因妻子患病，张先生赶紧出门寻找，未果，报警求助。

值班民警裴利航等马上展开走访并调取张家附近视频，通过视频追踪，经过一个多小时找到了张先生的妻子。然而，刚回到派出所，张先生的电话又打了过来。

原来，妻子回家后，张先生询问得知，妻子已经把11万元现金给扔了。民警赶紧再次赶到张家，张某妻子说把钱扔到了一个“废弃的箱子里”。民警耐心和其交流，了解其出门后的具体行走路线和整个经过后，判断这11万元应该就扔在附近。

随即，民警兵分多路，按照线索在张先生家附近开始寻找，最终在张先生家楼下投放回收废旧衣物的箱子处发现了部分现金。民警立即联系开锁人员将回收箱打开，果然在其中发现大量现金。经过翻找清点，11万元现金分文不少。

辽沈晚报特派本溪主任记者 金松

盘锦警民联手救助国家二级保护动物灰鸛



11月中下旬，盘锦湿地正式进入候鸟迁徙季节。为了给候鸟营造安心歇息、安全觅食的

“补给站、中转站”，盘锦市盘山县民警加强巡逻护航候鸟“旅途”安全。

“锋利的爪，锐利的眼，长长的脖子，在地上乱飞”，报警人焦急地说道。12月4日，盘锦市甜水镇飞来一位不速之客，“大鸟”体型巨大，全身灰黑色，可能受伤了，附近村民都很焦急，请求民警援助。

盘山县公安局甜水派出所日常巡逻的民警

立即赶到现场。

“甜水镇唐屯村一处沟渠边发现一只灰色‘大鸟’，翅膀受伤严重，无法飞翔。”民警和村民立刻着手保护现场，救治受伤的“大鸟”。大家立即套好塑胶手套准备将“大鸟”移到车上再进行现场救援，同时还不忘告诉身边的人员：“救助一定要套上一次性塑胶手套，以防鸟的伤口被感染。”

随后民警将这只鸟带回了所里，联系盘锦市双台子区野生动物救治保护站寻求专业力量支持。

经双台子区野生动物救治保护站工作人员辨认，确定这只受伤的“大鸟”为国家二级保

护动物灰鸛。据工作人员称，灰鸛脖子和腿很长，喙又长又尖，民间俗称“老等”，它属于我国候鸟类保护动物，如果这只鸟没有受伤，它应该在迁徙的路上了。最后，民警将其移交给了双台子区野生动物救治保护站工作人员进行救治。

警方提醒：保护野生动物是我们大家共同的责任。如遇到野生动物受伤、落单的情况，应及时联系公安民警或野生动物保护部门，原地静候救护人员到来，切忌盲目施救、围观拍照，以免遭受攻击，也确保动物能够得到科学有效的救助。

辽沈晚报特派盘锦记者 徐刚

<div>商业信息</div> <div>业务咨询:王 辉 13889800172</div>		<div>房产信息</div>		<div>◆兴城市东辛庄兴海服装厂杨晓东法人章211481000018620丢失声明作废。</div> <div>◆沈阳祥达玻璃制造有限公司公章 210104010113726 丢失声明作废。</div> <div>◆母婴 遗失沈阳市生态环境保护综合行政执法队执法证,证号 06010015261, 声明作废。</div> <div>◆鞍钢附企建筑冶金设备安装工程处营业执照和公章丢失, 声明作废。</div>		<div>◆铁岭信达运输有限公司,车号辽 MU239挂, 营运证号 10013766, 道路运输证丢失, 声明作废。</div> <div>◆沈阳天一耐火材料有限公司公章 编号: 210124001028691 财务章编号: 21012400001429 法人章(金梅) 编号: 210124001029613 丢失声明作废。</div> <div>◆本人王刚将购买沈阳恒大中央广场二期60#2-13-1 购房收据丢失, 收据号 0040945, 金额 600000 元, 声明作废, 出现任何后果与开发商无关。</div>		<div>◆辽 AE281G 小型登记证书双牌辽 BUV723 小型行驶证正副本双牌辽 L08890D 辽 L34182 大型行驶证正副本登记证书吉 AH8363 大型行驶证正副本辽 EMG270 辽 APY171 小型行驶证正副本辽 AYP265 小型行驶证正副本单牌辽 AB5S72 辽 A082JU 小型登记证书辽 AOV90R 小型单牌丢失作废。</div> <div>◆中国人民解放军93277部队一分户行建设大路支行开户许可证丢失, 核准号 Z2210000705301 声明作废。</div>		<div>◆辽宁聚源工程有限公司工行账号 3301006519249167827 法定代表人章章及财务专用章丢失, 声明作废。</div> <div>◆辽宁聚源工程有限公司工行账号 3301006519249156620 法定代表人章章及财务专用章丢失, 声明作废。</div> <div>◆辽宁乾航实业有限公司车牌号码 辽 HA6258 道路运输证号码 10906510 丢失声明作废。</div> <div>◆陈泽宇, 房屋所有权证丢失, 不动产产权证号 000005681, 声明作废。</div>		<div>◆辽宁承邑商务咨询服务有限公司, 公章, 号码 210411001000723; 于洪伟法定代表人章章, 号码 210411001000727; 合同专用章, 号码 210411001000726; 发票专用章, 号码 210411001000725; 财务专用章, 号码 210411001000724; 印章丢失, 声明作废。</div> <div>◆营口市鲅鱼圈区芦屯镇人民政府银行开户许可证(核准号: J2280000695110) 丢失, 声明作废。</div>	
<div>便民服务</div> <div>专利转让</div> <div>专利号: CN215568323U 一种太阳能热水器电控阀。寒带地区零下30度管道不结冰, 只要晴天有太阳就能出热水, 亚热带地区阀门一开热水就来不用等冷水流完才出热水节约时间和水资源因管道是空的。全国都能用, 商机广阔欢迎转让或合作!</div> <div>昆明 刘铨 13330446061</div> <div>◆中药调脂藏熊胆压片 16622055825</div> <div>◆回收烟酒名包名表 15309896228</div> <div>减资公告</div> <div>康平县鑫高城市建设工程有限公司, 统一社会信用代码91210123MABR6A25K 经公司股东决定注册资本由人民币伍佰万元减至人民币伍佰万元, 请各债权人自登报之日起45日内来本公司申报债权。住所: 辽宁省沈阳市康平县英街道办事处</div> <div>联系人: 徐先 电话: 13624036649</div>		<div>45年烤肉品牌店出兑</div> <div>位于和平区西街街100号, 建筑面积1083m², 西塔地标, 新装修, 老顾客多, 有诚意者欢迎咨询, 面谈。</div> <div>金女士: 18229222222</div> <div>郝女士: 13998328495</div>		<div>通知</div> <div>程阳原系辽宁省高速公路运营管理有限责任公司桃仙分公司职工, 请于本报发布之日起5日内到我公司人力资源部办理离职手续及失业保险申领手续, 逾期不到者视为自动放弃, 特此通知。</div> <div>联系电话: 024-82362010</div> <div>辽宁省高速公路运营管理有限责任公司桃仙分公司</div>		<div>通知</div> <div>廖新宇, 身份证号 21082119730111XXXX。</div> <div>2023年1月你将达到退休年龄, 现通知你在2022年12月31日前来单位办理退休手续, 逾期后果自负。</div> <div>沈阳铁路局沈阳工程处桥隧工程段</div> <div>2022年12月9日</div>		<div>拍卖公告</div> <div>辽宁建设拍卖有限公司受委托, 定于2022年12月15日上午9时起在中拍平台(网址: https://paimai.caa123.org.cn) 对以下车辆按现状进行公开拍卖, 停放于:</div> <div>辽宁省沈阳市的金杯海狮、金杯快运、金杯格瑞斯等品牌系列客/货车型共计300余台, (拍卖方式: 分包拍卖, 若流拍, 则分拆单台拍卖)。</div> <div>因委托单位可能临时调整, 具体上拍数量明细等以网站公示为准。</div> <div>车辆详细信息, 车辆瑕疵, 起拍价格详见中拍平台及本公司网站, 车辆详情见拍卖展示页面。展示时间及地点: 自公告之日起, 进行线上、线下同步展示。线下查验车辆需提前与我公司联系, 并持有48小时核酸证明。</div> <div>竞买人须自行在中拍平台报名并申请参拍, 并按照拍卖公司要求交纳竞买保证金10万元/包或1万元/台(30万元全车拍), 逾期无法取得参拍资格。拍成成交后, 成交价交至拍卖公司指定账户。</div> <div>拍卖平台网址: https://paimai.caa123.org.cn</div> <div>快手直播号: lnjtpm326</div> <div>咨询电话: 024-86843058, 13478378566, 15998118323 (微信同号)</div> <div>公司地址: 辽宁省沈阳市皇姑区昆山中路34号九州大厦12楼</div> <div>公司网址: www.lnjtpm.com.cn</div>		<div>康平电厂至蒲河500千伏线路工程社会稳定风险评估公示</div> <div>根据《关于加强新形势下重大决策社会稳定风险评估机制建设的意见》(中办发[2021]11号)及辽宁省办公厅省政府办公厅《辽宁省加强新形势下重大决策社会稳定风险评估机制建设的若干措施》(辽办发[2022]19号)等有关文件要求, 现将“康平电厂至蒲河500千伏线路工程”社会稳定风险评估工作事宜公告如下:</div> <div>项目概况</div> <div>(1)建设规模: 新建康平电厂至蒲河500kV变电站第2回500kV架空输电线路, 线路起于康平电厂500kV变电站, 止于蒲河500kV变电站, 线路总长由北向南走向, 全线采用单回路架设, 线路长度110kms。500kV康平线1线在蒲河变电站出口改造长度1km。</div> <div>(2)建设地点: 本项目全线路经过沈阳市康平县、法库县、新民市、沈北新区4个行政区。</div> <div>(3)沿线地貌: 主要为旱田、水田及林地。</div> <div>(4)主要交叉跨越: 普通铁路2次, 高速公路1次, 国、省道8次, 220kV线路13次, 66kV线路17次, 河流9次。</div> <div>二、征求意见形式</div> <div>自公示之日起七日内, 本项目涉及受到征地拆迁、临时占地及对于评价范围内其他可能受到影响的公众、企事业单位、社会团体等欲就本项目提出意见及建议的, 可通过信函、电话、电子邮件等形式联系建设单位单位。</div> <div>三、联系方式</div> <div>国网辽宁省电力有限公司 董天石</div> <div>电话: 024-23778498 邮箱: 935219532@qq.com</div>			