

七旬老汉自制健身器 10年拉断数条钢丝绳

定滑轮加石球做成的拉力器，两条拉力器固定在墙上制成站姿拉力器，装修剩余管材焊制的俯卧撑支架，这些简单的健身器械陪伴叶世彬10年。每个动作做上数十组，常年坚持不懈，拉力器的钢丝绳拉断了数条，叶世彬的坚持换来了健康的身体和乐观向上的心态。

利用3楼大平台打造成的健身房经常引起路人的注意，叶世彬称，健身靠的是长久的坚持和高度自律。

石球做成健身器材

“这些器材特别简单，都是我自己做的，基本没花什么钱，这么多年，就钢丝绳费了点，用断了好几根了”，叶世彬一边做着器械一边说道。

双腿屈膝站立，身体前倾，双手紧握拉杆，在牵引绳的作用下，通过定滑轮将石球拉起，再缓缓放下，循环反复，一套动作二十次。别看这个拉力器结构简单，但健身效果比较好，“这个石球就是60来斤，整个背部的肌肉都能得到充分调动，连同手臂及肩部，都能达到锻炼效果”，叶世彬称，这个石球是十年前从废石堆里捡来的，在中心线位置打了一个孔，穿上螺栓杆，底部拧死，上面装上吊环，在墙壁上安装支架，加定滑轮，简单的拉力器就大功告成了。

叶世彬嫌这个石球的重量还没有完全达到运动效果，在上面又套上其他重物，但钢丝绳不堪重负，“换成粗尼龙绳也是，还是摩擦力太大了”。

为了全方位锻炼身体，叶世彬还找来两条用旧的拉力器，中间间隔80厘米左右，将一端固定在墙体上，自制成了站姿拉力器。或立，或坐，双手前拉、侧拉，有一种身在健身房的感觉。

叶世彬还把装修剩下的PPR管材进行焊接，做成了俯卧撑支架。每天下午，这个位于3层门市房之上的大平台就成了他锻炼的场地，“从3月份一直练到入冬前，每天皆如此，我没有固定的动作，也没有与谁去比，在练中玩，图个乐！”



叶世彬每天到大平台上健身，十年来不曾改变。

坚持健身让心态更年轻

叶世彬今年73岁，退休之后便搬到了沈河区长青小区居住，由于是3楼，楼外的门市房形成的超大平台宽敞，他就利用自家的山墙DIY了健身器，“许多亲属和邻居都不知道我还有这些小‘宝藏’，正是它们的陪伴，才让我有了现在健康的身体。”

叶世彬身体匀称，一米七多的身高，体重始终保持在73公斤左右，后背及肩部的肌肉线条棱角分明，若不看花白的头发，一点也看不出他已是古稀老人。

“我年轻时喜欢单双杠，引体向上，杠上支撑，练就了很强的臂力，退休后，也不能闲下来啊，让身体动起来，才能强起来，可以说，我的身体要比许多小我十岁的人还要好”，叶世彬讲

起健身的益处停不下来，让身体始终处在一个非常优的健康值，各脏器的指标都很好，“就会有更好的心态面对每一天的生活，给家人带来更多的快乐”。

叶世彬坦言，随着年龄的增长，不适合做大运动量及长时间的健身运动，否则容易受伤，“戒烟，戒酒，加上科学的健身，合理的休息和心理调整，就有了与疾病作斗争的底气，最终实现健康长寿。”

夫妻都是自行车运动的爱好者

除了器械健身外，叶世彬还是一位自行车运动爱好者，他和妻子每人都有两辆专门用于健身的自行车。从早8时30分开始，沿着浑河

北岸一路向东骑行，到达鸟岛后折返，每天骑行40公里左右，“有时天气好，风不太大，会一直骑到棋盘山再回来，带着老伴，我在前面，能给她扛一些风，让她骑起来略轻松些。我们共同享受浑河水系的美景，骑行回来之后，整天的心情都特别好。”

上午骑自行车，下午练器械，成了叶世彬多年不变的生活规律，“健身看起来挺枯燥的，全凭内心的坚持和高度自律，一旦懒下来就再难恢复”。叶世彬一年有八九个月在外运动，冬季健身他选择在室内做拉力练习，“再有就是每天到楼下散步，每天一万步，让筋骨活动起来”。

大平台的女儿墙很低，每到下午，叶世彬健身的画面总会引起楼下长青街路人的注意，“看3楼那白发老头，又开始锻炼了！”

辽沈晚报记者 金国建文并摄

金石滩网红小路 “通缉”偷花大盗



网红小路因为颜值“美出圈”。

近年来，大连金石滩度假区在提升城市环境品质方面精雕细琢，下足“绣花”功夫，文博广场前的网红小路就因为颜值“美出圈”，小路周边环境优雅、一步一景、花卉美丽令人赏心悦目，深受老百姓的喜爱，每天都有不少市民游客到此散步、赏景、休憩，感受树荫掩映下“小路通幽境”的舒适和惬意。

可是，这几天小路两侧精心栽培的艳丽花丛，有人偷花，花丛逐渐成了“斑秃”，途经这里的市民游客都觉得非常惋惜和愤怒，对这种偷盗公共场所花卉的行为深恶痛绝，希望曝光并严惩。

“金石滩是我家，人人都要爱护她”，踊跃提供文博广场前的网红小路“偷花大盗”线索，挽起手来共同保护我们的家园，对提供有效线索者，最高奖励2000元。有奖举报电话：0411—87900110。

辽沈晚报特派大连记者 张宇

大连曝光违规培训 学科类校外机构

近日，大连市甘井子区教育局、金普新区教育局、旅顺口区教育局分别发布了关于校外培训机构违规的通报。

近日，大连市、甘井子区教育部门开展暗访巡查行动，在暗访巡查中，发现一所机构无证违规开展学科类培训。4月30日，市教育局工作人员在暗访检查中发现，甘井子区棒槌岛市场Green国际中心4F一家名为“张宁数理化”的机构无证违规开展学科类培训，并将相关线索移交至甘井子区教育局。

5月7日，甘井子区教育局工作人员再次进行暗访检查，该机构将大门在室外进行反锁，且另一侧消防通道堵塞。经蹲守后该机构自行开门，室内有三名学生，工作人员现场进行调查取证。

鉴于该机构负责人不仅无证违规办学，且擅自封锁疏散通道，存在极大安全隐患，教育部门呼吁各位家长拒绝非法违规培训，共同营造安全、健康、良好的教育生态。

“五一”期间，金普新区“双减”工作督查组在对辖区内外校外培训机构进行专项检查过程中，发现大连金普新区大拇指哥文化艺术培训学校有限公司(非学科类)违规开展面向义务教育阶段学生的学科类培训。金普新区教育局发布对该机构的处理决定：全区通报批评；立即停止办学，责令整改，期限三个月；暂扣办学许可证；年检定为不合格。

近日，旅顺口区教育局根据群众提供举报线索，对违反“双减”规定开展学科类培训的场所进行了检查。其中，旅顺口区幸运星托管中心以托管名义进行作业辅导、开展英语培训，教育部门下达停止无证办学通知书，责令其停止无证办学行为。

辽沈晚报特派大连记者 张宇

“一房二卖”、明显低于市场价格等 检察机关提示房屋买卖应注意这三点

最高人民检察院5月9日公布，2023年一季度共办理房屋买卖合同类民事诉讼监督案件800余件。

据介绍，近年来房屋买卖合同纠纷案件数量和涉案标的额均大幅上升，有的当事人不服司法裁判，向检察机关提出监督申请，房屋买卖合同纠纷案件主要有三方面特点。

——房屋出卖人“一房二卖”给买受人造成经济损失。“一房二卖”指房屋出卖人违反诚实信用原则，将同一特定房屋先后或同时出卖给两个不同买受人。

——房屋实际所有人与权利证书登记人不

一致产生房屋权属争议。在房屋买卖合同中，当事人借名买房、合伙买房导致房屋实际所有人与权利证书登记人不一致，易产生房产归属纠纷。

——房屋买受人购买明显低于市场价格房屋易给自身造成损失。实践中，房屋权利证书登记人有时并非房屋实际所有人。在房屋名义登记人出售房屋，而实际所有人对出售行为未予追认的情况下，该行为属无权处分行为。此时，若房屋买受人购买房屋的价格明显低于市场价格，其购房行为可能不构成善意取得，不受法律保护。

结合监督办案实践，检察机关提示房屋买卖应注意以下三点：一是购买房屋后及时办理房屋权属登记，避免房屋出卖人再次出售房屋给自己造成损失。二是合伙买房应完善内部协议，留存购房款支付凭证等能够充分证明房屋真实权属关系的证据材料。三是房屋买受人不可贪图便宜，房屋买受人构成善意取得应具备受让不动产时为善意、支付合理价款和已办理不动产权属登记3个要件。对于明显低于市场价格的房屋，房屋买受人应谨慎购买，认真审查房屋产权登记情况，切莫因贪图便宜造成更大损失。

据新华社



辽沈晚报记者张宇
奔赴大海 讲述滨城故事