

暴走、骑行,足迹遍天下;付出、奉献,传播正能量——

张德玉,户外运动“老顽童”

□本报记者 张进朝

在南阳户外运动圈,有一位65岁的老人,他倡导健康生活,不但天天暴走骑单车,还组织成立徒步协会、仲景路队;他是南阳骑行圈的知名人物,至今仍日骑近百公里;他是南阳的旅游达人,足迹踏遍了祖国的大江南北;他是大家的知心大哥,有他的旅程总是收获满满。他就是户外运动界的老顽童——张德玉。



张德玉

户外运动,人称“老顽童”

提起名字大家可能不熟悉,但说起网名“天下一个”“老顽童”,南阳户外运动圈的人们可谓耳熟能详。

“‘老顽童’的称谓一点都不虚,60多岁的年纪爬野山、走夜路从不拖后腿,而且特会玩,特爱玩,翻看他的朋友圈,4月份在敦煌,6月份在郭亮,7月份又到汉中,真真正正的老顽童。”南阳资深户外领队“山鸡”这样评价张德玉。

翻看现在张德玉暴走、爬山、骑行的照片,你很难想象之前的他,是一个高血糖、高血压患者,上三楼都气喘吁吁。

“我因为身体原因,53岁就提前退休在家,不但血糖高达13以上,而且还患有肩周炎、椎间盘突出等毛病。2013年接触到了张衡路暴走队,尝试着走了一段时间后,不但血糖下降了,就连肩周炎、椎间盘突出等毛病也不再犯了。”张德玉说。

从暴走中尝到甜头的张德玉一下子爱上了这项运动,不但天天暴走,而且还热心地帮助队友们举旗、背音响。因为性格开朗,经常帮助人,得到大家的认可和肯定。2015年,在大家支持下,他还组建了南阳徒步

运动协会仲景路队,规模最大时人数达到近300人。

身体硬朗起来的张德玉,暴走之余还经常参加年轻人的运动——户外爬野山,且一点都不比年轻人差,南阳周边的大山小路至今还留着他的足迹;2014年,张德玉还骑上了单车,经常参加捷安特、喜德盛、美利达等单车俱乐部组织的“4+2”骑行活动,到山东枣庄、安徽宏村、茅台镇等地骑行。今年6月1日,他还同全省104个骑友一起,骑行有“1山2省3挂壁”美誉的新乡郭亮村、山西王莽岭。

热爱生活,满满正能量

“运动使人健康,运动使人开朗,运动使人心情舒畅,运动能激发人的精气神。有了好的精气神,就有好的心态去面对困难,面对病痛。人很多时候不是被困难压倒的,而是被困难吓倒的。时刻拥有一个快乐的心情,一个快乐的心态,讲奉献,多付出,吃亏是福,不要因为一时的得失斤斤计较。管住嘴,迈开腿,没事走两步,有事了退两步,失未必是失,失未必不得。”一谈起运动的好处,张德玉就停不下来,还将数十年的人生感悟迫不及待地告诉记者。

人老心不老。65岁的年纪,不但热爱运动,玩起

微信也是嗖嗖地快。性格好,待人随和,大家也都乐意和他交流。一起爬山,加好友;一起骑车,加好友;一起旅游,加好友;一起吃饭,加好友。拿起手机骑行来一张、美景来一张、合影来一张……嗖嗖立马发到朋友圈。

走遍祖国大江南北,在收获了风景和心情的同时,也把这份快乐传递给了朋友圈的每一个人。今天看到他在新疆和维吾尔族人合影,明天就到了成都和朋友吃火锅大餐。翻看他的朋友圈,简直就是在看全国各地的风景。据了解,张德玉已经走遍了除东三省和

西藏、内蒙古外的中国大部分地区。

“我现在每天必须要运动一个小时,要么骑车,要么暴走。每月回一次内乡老家,我也是骑单车回去,70多公里路程3个多小时就到了。”张德玉说,“知足常乐,学会舍得,健康的身体让人体力倍增,良好的心态让人精神饱满。生命不息,运动不止,我希望能把运动进行下去,把热爱生活的态度传播给更多的人。”⑦



高校迎来开学季

新生要警惕消费陷阱



高校开学

本报讯(记者赵春蓓 文/图)金秋九月,各大高校迎来了开学季,大一新生也开始了全新的校园生活。刚上大学,第一次有了消费自主权,因此,不少家长叮嘱涉世未深的新生“长点心眼”,不要轻易落入消费陷阱。

“侄女今年考上大学,去之前我就以自己亲身经历叮嘱她长点心眼,不要相信街头揽客者的花言巧语,不要轻信天上掉馅饼。”已经毕业十年的张女士讲述了自己刚入大学时的经历:迈入大学校门后,她和很多新生一样,开始关注外在形象,一些美容店看到了商机,以发传单的方式,让新生“免费体验”美容。一旦进入美容院后,让学生试用各种化妆品,最后告知服务是免费的,但是打开的产品要收钱,借机让大学新生消费,甚至强制消费。张女士说“我那时就被‘忽悠’着买了一套化妆品,后来分了几次才把钱还清”。

在校期间有些同学会觉得自己的课程比较少,想去做兼职来充实自己的生活,郭女士也说了自己的亲身经历,“记得有次寝室来了个好心大姐,说能帮我们找兼职,比如做促销员就不错,不仅一小时能拿十元工钱,而且工资一天一结,没有后顾之忧,但需要交中介费。交了钱后,一直没有面试的消息,再联系这个‘好心姐姐’已经关机了。”说到这里,郭女士很是无奈,此外,到寝室推销也是新生经常遇到的骗局。骗子所推销物品多与新生的学习生活息息相关,但其产品多为假冒伪劣产品,一旦发现受骗很难再联系上推销者,更不会有相应的售后保障。⑨7

张女士说“我那时就被‘忽悠’着买了一套化妆品,后来分了几次才把钱还清”。

在校期间有些同学会觉得自己的课程比较少,想去做兼职来充实自己的生活,郭女士也说了自己的亲身经历,“记得有次寝室来了个好心大姐,说能帮我们找兼职,比如做促销员就不错,不仅一小时能拿十元工钱,而且工资一天一结,没有后顾之忧,但需要交中介费。交了钱后,一直没有面试的消息,再联系这个‘好心姐姐’已经关机了。”说到这里,郭女士很是无奈,此外,到寝室推销也是新生经常遇到的骗局。骗子所推销物品多与新生的学习生活息息相关,但其产品多为假冒伪劣产品,一旦发现受骗很难再联系上推销者,更不会有相应的售后保障。⑨7

夏秋交替 护肤有讲究



顾客在美容院护肤

本报讯(记者赵春蓓 文/图)“一到夏秋季节交替时,脸上就过敏了,又痒又疼不敢碰,难受死了。”最近,很多人像刘女士一样,皮肤变得特别敏感。

“现在正是夏季转秋季的时节,空气变得干燥起来,脸部皮肤也会跟着缺水而干燥。很多女性选择敷面膜护肤,甚至每天早晚敷一片。但是频繁使用面膜,有可能损害皮肤屏障,造成皮肤敏感。”我市美容行业专业人士陈学阳说,同时面膜的营养物质过剩,皮肤承受不住,也会出现红肿起痘等问题。所以,敷面膜尽量敷一

些保湿面膜,“面膜敷完后,为了避免皮肤负担过重,最好将皮肤上多余的精华液清洗掉”。

一些人认为这个时节阳光没夏季那么强烈,只要给皮肤补充上水分就好了,但此时紫外线强度依然不低,仍然不能忘记涂防晒霜,薇娇丽美容美体的美容师小张说,“本来季节因素,就令皮肤比较敏感,过多比例的化学防晒剂更容易刺激皮肤,所以尽量使用物理性成分的防晒产品。产品的防晒系数也可以稍微降低,以减轻肌肤负担。容易敏感干燥的人,可以选择乳液型防晒霜”。⑨7