



一身腱子肉
满头乌黑发
人称“大神”
.....

重庆七旬翁 逆生长



邹和平展示肌肉

自称20多岁时开始锻炼

蛙跳上山、爬行下山，只是邹和平一周锻炼计划的一部分。

他介绍，自己20多岁时开始锻炼。“那个时候，我在万盛一矿务局上班，早上为了接山泉水，要走6公里，还要提着20斤的山泉水尽快赶回来工作，长此以往，耐力就练出来了。”

2008年退休后，邹和平有了更多时间来锻炼。2013年，随着儿子来到主城生活后，在歌乐山他认识了许多同样爱好锻炼身体的人，大家在一起，就地取材，研发了更多的锻炼方式。每天他都要3小时进行锻炼，慢跑、练器械等。

歌乐山上的“鸡公山健身基地”，就是大伙儿一起命名的锻炼和“搞研发”的最佳地点。62岁的刘志跃买来单双杠、绳索、呼啦圈等器材以此会友。“健身基地”还添上了音响，人声、音乐声响在一起，好不热闹。

采访时，邹和平和刘志跃一起展示了他们“研发”的龙旗旋转呼啦圈、引体向上呼啦圈。双手上杠，引体向上同时，腰部旋转呼啦圈，只要呼啦圈旋转，就一直要重复做引体向上。刘志跃说，这些练的是臂力、腰腹部力量。

展示完引体向上呼啦圈，邹和平稍作休息，双手攀上单杠，屈体来了两个后翻高难度动作，接着腹部绕杠，双手支撑身体平行于单杠之上，开始单杠平板支撑，整个过程持续了20秒。旁边2岁半的小孩看到惊呼：“叔叔好厉害！”奶呼呼的童音逗笑了所有人，大家笑着解释：“叔叔？他今年70岁，是爷爷了！”

零蛋白粉下的8块腹肌

细看邹和平，一头乌黑发，眼神澄澈清亮，皮肤白皙舒展，还有一身腱子肉，8块腹肌，肌肉线条流畅。人虽然精瘦但很有力量。

有时，他会依靠一些健身器材进行倒立爬行、绳索爬行，甚至展示高难度动作“拔钉”。“拔钉”即双手抱柱子，利用臂力、腰力、腹肌力使身体悬空，然后保持两腿伸平，像横在墙面的钉子一样。不仅如此，他还能抱着柱子屈

膝，让整个身体反复上下。

歌乐山上，只要有人的地方，邹和平出现，都能引发围观。

年轻人、中年人、老年人，无一例外，都会对他发问：头发是假发吗，染的？这么黑！肌肉又是怎么练出来的？蛋白粉没少吃吧！平时都吃哪些保健品？

邹和平淡然一笑：“这些问题，我都回答得厌烦了！从不吃蛋白粉，也没吃任何保健品。就是平常饮食，也不喝酒抽烟。”他还透露，自己几乎不生病感冒，医院都不会去，医保卡都很少用。刘志跃也表示，从不见老邹喝些奇奇怪怪的东西，锻炼间隙，就喝白开水，茶叶都没放。

“我今年70岁了！”他说着，拿出自己的公交卡。上面显示，他出生于1954年，今年70岁。

“哎哟，太厉害了！大爷逆生长啊！”听到年龄，人群里爆发出更高的惊叹声。

据了解，邹和平有自己的退休工资，儿子早已成家，孙子也已长大，他目前和老伴一起生活，没什么家庭负担。

“不需要专业装备。我锻炼时，都是赤裸上身，只有冬季的3个月会穿鞋，其余都是光脚。”他表示，身体束缚越少，越能达到锻炼效果，而且锻炼以来，即便是寒冷腊月，身体也不会觉得寒冷。

同时，他还认为，锻炼身体不需要花费太多的钱，唯一的诀窍就是长期坚持。他说，自己健身没有太大的目标，只要促使身体好、精神好，老年生活就会有质量，也是最大的幸福和财富，对儿孙辈就是最大的贡献。如果有人想要学习，他也会把自己多年的经验，毫无保留分享出来。

健身教练：动作不要轻易模仿

现场，在一家知名互联网健康管理公司从事健康管理、慢病管理的姜敏分析，从皮肤、肌肉、气色等各方面来看，邹和平健康状况非常好，皮肤皱纹很少，说明供血供氧正常，肌肉匀称协调，体脂率低，脂肪代谢掉了。“邹和平长期运动锻炼，是一个很好的科学抗衰老的例子，也增强了他心脏储备功能，代谢也很活跃，能够促进健康长寿。就他整个身体状况而言，跟50岁左右的人状态差不多。”姜敏还表示，邹和平头发乌黑，也是因为长期锻炼的结果。

专业健身教练、举重教练张建辉表示，邹和平虽然属于街头健身，自行锻炼，但效果并不比在健身房里练习差，不过，邹和平的一些练习动作，存在一定风险，建议在确保安全的状态下进行，非专业人士也不要轻易模仿。

新重庆-上游新闻记者 朱婷

重庆沙坪坝歌乐山，邹和平走到哪里，都会引来艳羡的目光，不仅是他袒露上身在近两千级步道进行蛙跳和鳄鱼爬，更是由于他有着与实际年龄不符的体格：虽然有70岁，但头发浓密乌黑，皮肤白皙光滑，一身腱子肉，还有八块腹肌……

“走到哪里，都有人问我年龄，头发是不是假发、染的，吃的什么、肌肉怎么练出来的……这些问题，我都回答得厌烦了。”他称，自己从不染发，也不吃任何保健品。

网上人称歌乐山“神猴”

3日下午1点半，天气晴好，沙坪坝歌乐山登山步道入口处，70岁的邹和平脱下上半身所有衣服，戴上手套，拾级而上，开始蛙跳。

双手撑地，脚部发力，一跳跨越4级台阶，动作舒展轻盈，不疾不徐。很快，邹和平就连续越过了几十级台阶，毫不喘息地来到平台处，开始前往坡度更大的步道。

他的蛙跳比其他登山者步行快很多，过路人无不侧目。不少人都认得他，发出近乎一致的感慨：“歌乐山‘大神’又来了！”

50分钟后，邹和平成功登顶。尽头处的路牌显示，已登山1956步，中慢速爬梯1956步，约等于平地6000步。

稍事休息，邹和平弯下身来，双手再次撑地，开始爬行下山。这一过程，又将耗时1个多小时。“爬行不伤膝盖，练的是四肢协调能力。”他解释。

歌乐山森林公园保安唐东华对此早已见怪不怪。他说，自己在此工作六七年，每个星期，都会看到老邹如此锻炼：先是跳上来，再爬下去，一星期来两次，天晴下雨都会来锻炼。在唐东华看来，最难的是长久坚持。

不少登山者看到邹和平的举动，纷纷拿出手机拍摄视频，然后发布在短视频平台。在网上，他还有了一个响亮的名字：歌乐山“神猴”。



单杠平板支撑

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划修改方案公告	1	重庆市大渡口区五一互助片区部分用地详细规划修改方案公示	大渡口区	大渡口区人民政府	2023年1月9日至2024年2月7日	大渡口区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	13368430274
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	重庆市沙坪坝区旭东家天下项目车位划线调整公示	位于重庆市沙坪坝区旭东家天下	重庆旭东物业发展有限公司	2024年1月9日至2024年1月15日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213354
	2	融创大竹林项目(O21-1地块)项目建筑工程设计方案修改公示	位于两江新区大竹林街(镇)	重庆远冲实业有限公司	2024年1月9日至2024年1月15日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956