

# 长春最牛室外健身房

位于岱山公园  
由一群退休老职工  
自掏腰包购买废旧铁器打造



“生活在于运动”，数九寒冬，长春岱山公园内的健身者不畏严寒，生动地诠释了这一点。

在长春岱山公园里有一处特别的室外健身场地，里面的健身器材虽然看上去不是很华丽，但功能却很齐全。这些健身器材的设计和制造者，是一群在一汽退休的老职工，他们自掏腰包购买废旧铁器，变废为宝，建造了这个室外健身房。

健身的场地虽然不大，但种类齐全，不仅有常见的哑铃、单双杠，还有练习臂力、臀胯、腹肌、胸肌的设备。据健身者翟先生介绍，在这里健身的退休老职工，平均年龄已超过60岁，最大的有90岁，虽然现在天气寒冷，但每天来这里健身的老人都有百余人。这个健身器材的构架是大家健身房里学习的，再根据多年的工作经验，他们进行了焊接和填充。尽管外表看起来不如健身房的专业、华丽，不过，健身的基本功能都是具备的。

别看这里健身器材齐全，但可不是谁都能练的，一些健身者提醒广大市民，由于练习器材重量较大，所以这里适合经常锻炼的人使用。为了安全起见，他们还特意在健身区立了一个提示牌：“健身器材均为自捐自建 妇女儿童勿入 以免受伤 健身者要自知量力 不要逞强”。

对于这个室外健身房，附近居民都赞不绝口，“这是最牛的室外健身房，能经常来这里锻炼身体，真的很开心！”

/城市晚报全媒体记者 陆续 报道 蒋盛松 摄



## 气温稍有回升 仍需保暖防寒

17日午后到18日白天，白山东部、延边西部、长白山保护区多云部分地方有小雪，其他地区晴有时多云；18日夜间到19日白天，全省晴有时多云；19日夜间到20日白天全省晴有时多云。

温度方面，17日夜间四平和白山地区最低气温为-21℃左右，其他地区-20~-15℃；18日白天延边地区最高气温为-8℃左右，其他地区-13~-9℃；长春市17日夜间最低气温：-17℃，18日白天最高气温：-11℃，预计17日午后到18日白天中西部地区有3~4级偏西风，其他地区有3级左右偏南风转偏西风。  
/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

买红旗到神州 红旗H9 30.98-53.98万 红旗品牌首款C+级豪华旗舰轿车

红旗 让理想飞翔



长春神州红旗体验中心

0431-8443 9999

地址：长春市高新开发区硅谷大街3500号