

大爷自制桨板练『轻功』 从踩高跷到『水上漂』



李永达踩着自制“神器”在水上漂

“远看像练了轻功，近看原来是大爷踩着自制‘神器’在水上漂。”前不久，一段视频引发一众网友围观。画面中，66岁的李永达脚踩一根塑料长板、手握一根长杆，稳稳地立于水面，悠然前行。网友们纷纷留言：“大爷这是练过吧？”“轻功水上漂现实版。”

李永达是土生土长的宁波人。进入退休生活后，终于有了闲暇时间的他，先迷上了踩高跷。“自己上山砍竹子做高跷，在家门口练，摔了不少跤。”李永达说。就这样，他从站都站不稳，一直玩到能轻松行走。

63岁那年，朋友跟他提起一个叫“桨板水上漂”的新鲜运动。“我一听就来劲了，这不就是水上的高跷吗？”李永达说，凭着踩高跷练出的平衡感，他觉得自己能行。

可一开始，连块板都没有。李永达从网上学习制作方法之后，扛着柴刀上了附近的山，专挑又大又直的毛竹。

“砍一根得挑半天，太细不行，

太弯也不行。”他说，光选竹子就花了小半天。锯断、削皮、打磨，耗时一上午，终于做出了第一块“桨板”。

板有了，练才是难关。李永达把“战场”选在了自家池塘。“头几天站上去就翻，扑通扑通往水里掉。”他说，凭着踩高跷的底子，只用了几天时间就掌握了平衡技巧，能稳稳地站在板上划行。

不过，毛竹做的板子有个缺点——季节一换，竹子变脆、容易开裂，用不了几次就报废。李永达琢磨着换成塑料水管重新组装。“塑料管不怕水泡，也不怕晒，轻便又结实。”新的“桨板”下水，远远望去，人就像真的站在水面上一样。

这段视频火了之后，不少网友跃跃欲试。对此，宁波大学附属康宁医院康复科医生贝娇凤给出提醒：没有一定运动基础的老年朋友，不要盲目模仿。这种运动十分考验平衡力，平衡力不好的老年朋友极易摔倒，可能造成骨折或关节损伤。

带着相机打卡4大洲 18个国家百余城市 “桐乡奶奶”登上国际摄影展

近日，嘉兴桐乡市屠甸镇荣星村“炉畔盈舍”摄影工作室里，64岁的陈云仙正围着庭院的花架与盆景，给银龄志愿者们耐心示范，如何利用午后光线取景。谁也想不到，这位温和耐心的摄影老师，曾远赴撒哈拉沙漠，徒步两个半小时，只为定格精彩画面。

陈云仙与摄影的相遇，始于平凡的工作日常。早年担任幼儿园园长时，她为记录新园建设，自费购入第一台单反。“发现光影里藏着太多转瞬即逝的美好，就彻底放不下了。”她靠着网课自学、日常实拍打磨技术，一有空就走街串巷、踏遍乡野，在实操中积累手感，成长为摄影达人。

“我一年差不多300天带着相机，摄影对我来说是习惯，是乐趣。”对光影的执着，早已融入陈云仙的日常，晨霜覆田、晚霞铺陈、市井烟火、田间丰收，都是她的拍摄素材。

如今她已带着相机走过四大洲、18个国家、百余座城市，从单反到无人机，她不断更新设备、拓展视角，重新了解世界。

在她的作品里，《沙漠驼影》是最让她难忘的拍摄经历。2024年4月，陈云仙远赴摩洛哥撒哈拉沙漠旅拍。热浪裹挟整片沙地，同行游客都选择代步工具省力取景，唯有她执意徒步深入。陈云仙回忆，当时她顶着日晒风沙走了两个半小时，又热又累，体力近乎极限，却在翻过沙山的瞬间，撞见驼队穿行沙丘的绝美画面。这张来之不易的照片，入选第24届平遥国际摄影展。

退休后的陈云仙，还将大半精力投入公益摄影，牵头组织中老年摄影爱好者采风，走进敬老院授课，深入社区村落服务，三年来为百余户家庭免费拍摄全家福，定格平凡家庭的温暖瞬间，她希望用镜头让更多人看见屠甸镇的美。

老人闯入儿童娱乐区 与幼童相撞致伤

起诉幼童一家索赔5万元，
法院：驳回



图据AI生成

年近70岁的老人在小区跑步时“闯入”儿童娱乐区，与2岁幼童相撞后受伤。老人诉至法院，要求幼童一家赔偿损失5万余元。近日，山东省济南市槐荫区人民法院审理了这起纠纷。法院审理后认为，老人擅入专属儿童活动区域、未尽安全注意义务是事故发生的全部原因，幼童家长已尽合理监护职责，依法驳回老人的诉讼请求。

老人闯入儿童娱乐区跑步 与幼童相撞摔伤

2024年10月2日晚，刘明（化名）携其两岁的女儿彤彤（化名）行至小区内的小广场时，彤彤挣脱刘明的手，转身向秋千走去。此时，王强（化名）自彤彤及刘明身后跑入小广场，因其躲避不及，撞倒了彤彤，自己亦摔倒在地。事发后，王强入院诊断结果为左股骨骨折等。

据了解，事发小区划定有专门的塑胶跑道，事发小广场立有安全提示牌，提示牌上载有“儿童娱乐区、安全提示”的字样。

因对赔偿事宜未能达成一致，王强诉至槐荫区人民法院，要求刘明一家赔偿损失5万余元。

庭审中，彤彤一家辩称，事发小广场系特别提示需注意安全事项的儿童游乐场所，王强违规跑步横穿儿童娱乐区，未尽安全注意义务，且年近70岁，自身存在疾病因素、自控及避险能力减退致使其与人相撞摔伤，应由其自行承担相应后果。彤彤在儿童娱乐区活动合法、正常；刘明面对突然跑步横穿并迅速接近的突发状况无法预料、躲避，其已履行了合理监护义务。

擅入儿童专属活动区域 应承担更高安全注意义务

槐荫区人民法院经审理认为，本案中，事发小广场立有“儿童娱乐区、安全提示”的字样，涉案小区专门设置了独立的塑胶跑道，为居民跑步健身提供了安全、合规的专属场地，而原告却进入属于未成年人专属活动空间跑步，因其疏于观察，以致其与彤彤相撞后自己亦摔倒。

儿童娱乐区的核心服务对象为低龄未成年人，该区域的场地环境、通行秩序均以适配幼儿活动为标准。擅自进入该特殊区域开展跑步运动，应负有更高的安全注意义务。

事发时彤彤年仅两岁有余，属于无民事行为能力人，无法以成年人的行为标准予以规范。其父在事发时已做到贴身陪护、看管幼儿，其已尽到日常监护、看管义务。彤彤的突发动作系偶发、不可预见的正常幼儿行为，不存在故意冲撞、恶意侵权的情形，其父亦无过失。

综上，法院判决驳回其诉讼请求。判决作出后，双方均服判息诉。

法官提醒：厘清场所功能边界

承办法官岑玉洁告诉记者，王强作为完全民事行为能力人，应当知晓儿童娱乐区是低龄未成年人活动嬉戏的专属空间，在该区域内跑步的危险性明显高于普通道路。两岁幼童属于无民事行为能力人，其行为具有极强的突发性、随意性和不可预见性。

法官提醒广大市民要注意不同公共区域的功能划分，成年人切勿在儿童娱乐区内开展跑步、疾走等高速运动，充分尊重未成年人的专属活动空间。同时，监护人也应尽到合理看护义务，照看好身边的孩子。

本版内容据《浙江老年报》