

五旬 瑜伽哥 半小時做30高難動作



每年清明節，都有不少青年學生前往人民英雄紀念碑悼念。

採300噸石坯費盡九牛二虎之力

——揭秘人民英雄紀念碑建造過程

面對要完整開採出一塊300噸的石材坯料，十幾名技術工人都沒有開採如此巨大石料的經驗，提出的幾個開採方案，都被陳志德否定了。眼看着時間一天天過去，陳志德著急上火，左邊嘴角起了一溜泡。

幾名從當地僱來的石工，跟陳志德介紹嶗山腳下有個村子裡，一位叫李開山的老石工，人稱「石神」。李開山的石匠手藝是祖傳的，他爺爺當石匠時，曾幫國民黨政府在嶗山採過幾次大石，採石過程他都看在眼里。

結果找來了李開山，他說，300噸重的巨石，根本就不是幾排鋼樑能搞定的。他決定用放炮的方法，炸出這塊巨石坯材。

炮轟加手鑿「石神」想破頭

李開山選定了一處平整的石壁，在上面用黑炭筆畫出一塊長15米、寬3米的待採石坯，沿着長方形石材的四條邊緣線，鑿了40多個炮眼。他親自往炮眼裡添裝炸藥，炸藥份量得控制精準，多了可能炸壞石坯，少了又無法使石坯與巖壁分離。炸藥添裝完畢，隨著「轟轟轟」一陣沉悶的爆炸聲，那塊巨石的兩個邊緣被炸出了裂隙，另外兩邊卻沒有裂開的痕跡。陳志德焦急地詢問：「怎麼辦？」

「放炮的方法只能用一次，再用恐怕就要損傷石料了。」李開山說，「石料的另外兩個邊緣雖然沒被炸出裂隙，可是經過炮震，再用鋼楔子釘進去就容易多了。」

接下來，石工們齊上陣，將100把鋼楔子砸進石料未開裂的兩邊。可費了九牛二虎之力，石料還是沒有從巖體分離出來的意思。

又忙碌了半天，兩道石槽終於開鑿出來了。石槽內，8個承重200噸的千斤頂被放置進去，隨着不斷施加頂力，只聽到「卡噠卡噠」幾聲，巨大的碑心石坯體完整地從山巖上剝離出來。

以鋼管滾檣 運至火車站

怎麼把這塊巨石運到火車站，成為下一個難題。浮山距離青島火車站約30公里，沿途大部分是連綿丘陵。如果從採石場臨時修一條重軌鐵路直達車站，造價可不小。李開山最後給出了一個運輸辦法：滾檣。

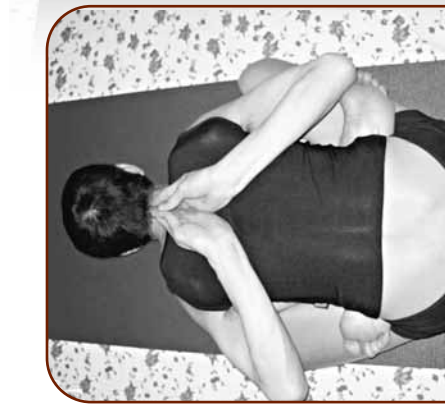
陳志德等人經過集思廣益，最後決定不用圓木，改用鞍山鋼鐵廠生產的無縫鋼管初坯。

青島市政府從全市七八家國營工程隊中抽調精幹力量，組成運石突擊隊。從浮山到青島火車站，30公里路程，運石隊伍整整走了34天。

青島鐵路部門特地從東北小豐滿水電站調來全國唯一一節能夠承載90噸重量的車皮。可是石料的自重還是遠遠超過了車皮的載重。陳志德指揮石匠，在車站站台上現場對石料進行減重，最終把它裝上了火車。(四之二) 摘自《解放日報》



年屆55歲的瀋陽楊大哥，身體仍是如此柔軟，為網民所驚嘆。



55歲的瀋陽楊大哥因為能做出各種高難瑜伽動作，被網友稱為「瀋陽最強瑜伽哥」。楊大哥受訪時，還輕鬆展示了「孔雀式」、「橋式」和「倒立式」。不到半個小時，楊大哥做了30多個高難動作。

「我要展示我練了近10年才練好的動作，就是雙腿在腦後交叉。」55歲的瀋陽楊大哥，說話間開始調整呼吸，只見他輕輕搬起自己的右腿，腦袋略微低下，右腿就放過去了，不到10秒的時間，楊大哥把兩條腿全部繞在腦後交叉，雙手支撐着地面，身體離地。

練瑜伽後改善健康

楊大哥說：「1996年，我在日本工作時接觸到瑜伽，回國後我就開始在家練習。楊大哥回憶起他第一次走進瑜伽會館時的情景，「很多女顧客看到我讓教練攆我出去，因為大家穿得少，有我在覺得不自在。」隨着認識瑜伽的人越來越多，楊大哥再出現在瑜伽會館裡，沒人再攆他，相反不少人還主動請他當教練。「瑜伽讓我擺脫了胃病、關節炎、靜脈曲張等很多疾病，我原來160多斤的體重，而現在只有120斤，腰圍也只有二尺一，現在我精神抖擻，一點病都沒有。」目前，楊大哥是一家私企的辦公室主管，他表示，他業餘時間練習瑜伽有很多追隨者，「我希望更多的人有健康的生活方式，只要每天動員全身上下組織一起動起來，人就不易得病和衰老。」

男士學習可提高自控力

「男士練瑜伽沒什麼好別扭的。在印度練瑜伽的大都是貴族男士，練習瑜伽是很好的一項運動，瑜伽的創始人就是男性。」楊大哥介紹說，其實，瑜伽是一種講究自然平衡的養生健身法，對於男性來說，瑜伽可以幫助改變浮躁的性格，提高自控能力，修正不良的生活習慣，從瑜伽中獲得的好處可能更多，他們的體力會變得更好，心態會更平和，還有助減少壓力。

楊大哥說，瑜伽人人能練，不管男女老少，有病無病，且任何時候練都不算晚。

「最牛相親公務員」 3年相親689次



最牛相親公務員徐陽

香港文匯報訊(記者劉蕊、實習記者王翼璋)號稱「中國最牛相親公務員」的徐陽，3年相親689次，相親對象幾乎遍佈全球，總花銷將近十萬元人民幣，業餘時間「不是在相親，就是在去相親的路上」，在新浪上一個簡單的帖子，點擊率竟達10萬以上。32歲的他，有1.75米左右的個頭，國字臉、雙眼皮。2007年他從部隊轉職後一直在河南洛陽一家事業單位工作。

相親路上依舊跌碰

徐陽告訴記者，2010年8月，省裡某領導的女兒看上了他，之後二人相處了兩個多月，最終不歡而散。「那天，她倚着欄杆，回頭衝我笑，我以為她在鼓勵我親近她，就抱了她一下，手碰到了她的胸。她惱了，說：你們男人怎麼都這樣？我很尷尬。我不想裝情聖，可也絕對不是色狼。交往兩個月了，這樣的聖女，我奉陪不起。」

甘做「堂吉訶德」 擬創「相親學」

「如今就業難，房價高都有人出來說事，但相親難卻從沒人站出來說，我就要做中國的堂吉訶德，首創相親學，打算把它當作一門學問去研究。」有網友罵徐陽是鳳姐，而徐陽則認為「鳳姐」就是賤賤的，而他有知識有經驗，能把自己切身的相親經歷和感受告訴大家，並稱已發表文字600多萬。「我想用自己的經驗和知識告訴那些準備相親的人們如何正確相親，交往時應該注意哪些問題。」

據徐陽稱，當前由於財力等方面有限，「相親學」網站正在建設中，他表示，如果時機成熟，積累到一定程度，會考慮出書。

粵街頭現「見利勇為」標語 官員稱不了解



「見義勇為」與「見利勇為」，一字之差但語義卻完全變了味。近日，網上流傳了廣東揭陽的一個宣傳燈箱上赫然寫着的「見利勇為，弘揚正氣」八個字，標語雷倒眾網友。

2月11日，有網友在微博中貼出一張照片，一根電線桿上一側掛着紅色的「中國結」燈管，另一側則掛着一個圓形的廣告燈箱，藍天綠地的背景下「見利勇為 弘揚正氣」八個紅色大字格外引人注意，燈箱下方還署有「榕城區委宣傳部」的字樣。政府宣傳標語出現了「見利勇為」字樣，引來眾網友圍觀，有網友質疑照片的真實性，也有稱「太雷人」。有網友對此進行了調侃，「這標語實在，空喊口號不如直白一些好，加大獎勵也是糾正社會風氣的一種有效措施。」

媒體致電燈箱下方署名的揭陽市榕城區委宣傳部的電話，一名不願透露姓名的人員表示：「區委宣傳部目前還不了解此事，需要先去核實一下才能答覆。」

廣州「蜘蛛俠棧道」 成情人節新蒲點



香港文匯報訊(記者顧一丹 通訊員梁婕 廣州報道)廣州塔中的全新項目「蜘蛛俠棧道」近日開始迎客。該棧道共有1088級樓梯，螺旋形向上延伸圍繞塔身。遊客從33層攀至62層，除鍛煉「腳骨力」外，每層樓梯地面都有三塊全透明的玻璃地板，足以考驗遊客的膽量。

廣州市內的旅行社已經開始發售該項目門票。廣之旅廣州塔「蜘蛛俠棧道」相關套票包括「棧道+66層觀光」及「棧道+108層觀光」兩種，平日價格分別為160元(人民幣，下同)及195元，周末則分別為165元及205元，開放時間為早上9時至晚上10時。旅行社表示，從目前旅行社諮詢情況而言，多數人選擇白天前往，而情人節當晚的報名人數飆升，棧道為情侶們提供了一個新鮮感、刺激感十足的浪漫之處，目前已經超過30對情侶購買了當晚的套票。

2011年2月13日 今日電視節目表 (星期日)									
無線翡翠台 6:00 智趣投投-經驗自在人心 6:30 讓多一點點 7:30 大長今 8:00 藝壇星輝 8:20 黃金歲月精華錄 8:30 香港會星輝-開心老友記 9:00 文化廣場 9:30 戰事戰線 10:00 奇蹟少女KOBATO 10:30 CHANGE 11:55 宣傳易 12:05 城市論壇 1:00 午間新聞 1:10 獨家透視 1:15 獨家透視 3:20 廚師交響Cook 3:30 一城通平安鐘 分分鐘需要您 3:55 重量Plug 4:00 奇幻魔法Melody 4:30 智趣投投 5:00 Yes!光之美少女 Go Go! 5:30 寵物小精靈DP 6:00 財經透視 6:30 六點半新聞報道 6:55 天氣報告 7:00 聲識-藝傳-林家聲 7:35 星期日檔案 8:00 和味蘇 9:00 特備節目 10:00 心有靈犀 11:00 我的2010 11:30 晚間新聞 11:45 天氣報告 11:55 瞬間看地球 12:05 廣告雜誌 12:25 財經透視 12:35 宣傳易 12:45 SP特寫 1:35 以諾遊蹤 保羅勇闖高峰之旅 2:00 江山如此多FUN(2) 2:45 粵語長片：雙料未婚妻	無線明珠台 6:00 Bloomberg財經第一線 6:30 Bloomberg財經第一線 7:00 Bloomberg財經第一線 7:30 NBC世界新聞 8:00 普通話娛樂新聞報道 8:30 時事透視 9:00 企業管治講座(四) 9:40 青少年期的性格發展 10:15 公大新里程 10:25 香港生態環境：山丘、海岸與小溪流 10:55 現代文學 11:20 商業個案：奧美 11:50 香港雙語法制的發展 12:40 公開大學的學習生活 1:00 地球計劃 1:50 星期一至五精華 2:40 全美房屋透視 3:05 荷里活影後 3:30 少年勇將(IV) 3:55 好奇馬騮仔(IV) 4:20 Toon Disney：小愛因斯坦 4:45 Toon Disney：扮嘢小魔星 5:10 我的志願101 5:35 樂壇Teen后(IV) 6:00 普通話新聞及天氣報告 6:15 美樂悠揚名畫集 6:30 星級生活 7:00 美廚酒廊 7:30 七點半新聞報道 7:50 天氣報告 7:55 瞬間看地球 8:00 笑笑電影(XIX) 8:30 高廚(N) 9:30 27宜嫁 11:50 瞬間看地球 12:05 瞬間看地球 12:10 全美一叮(IV) 1:00 天橋驕子-Model篇 1:50 天橋驕子-Model篇 2:15 美樂悠揚名畫集 2:30 Bloomberg財經第一線 5:00 台灣無綫衛星電視台新聞 5:30 中國新聞	J2數碼頻道 9:00 我要NBA 9:30 安樂媽 8:30 廣州開團 10:00 星星要拍地 11:00 Music Station 12:00 藉著雨點說愛你 2:30 大師第 2:45 Mr. J頻道 4:15 K-Pop 5:30 我要NBA 6:00 Music Cafe 7:00 娛樂新聞報道 8:00 安樂媽 8:30 海派甜心 9:35 愛與淚相隨 12:05 Music Cafe 1:00 K-Pop 1:40 K-Pop 2:15 大師第 2:30 Mr. J頻道 4:00 安樂媽 4:30 Kawaii TV	亞視本港台 6:29 親親，親人 8:00 科學普讀 8:30 藝術星空 9:00 養生保健D.I.Y.-反射按摩 9:30 香港風采 10:00 冒險王比特EX 10:30 機靈小和尚 11:00 廚師交響Cook 11:15 麻線鮮師 12:00 藉著雨點說愛你 12:28 當年今日 12:30 十二點半新聞報告/天氣報告 12:50 兩岸點滴 1:00 馬國派出所 1:30 生命有明天 3:00 中國八大名菜 3:30 粵語數碼青年：u21 Live III 4:00 通識小學堂(周日版) 4:30 遊戲王-怪獸之決鬥GX 5:00 輝門宣言 5:30 輝門宣言 6:00 六點鐘新聞/體育快訊 6:50 新聞故事/天氣報告 7:00 香港故事 7:30 毒海浮生 8:00 多得益語II 8:30 智歷至勁四方城 9:30 六合彩 9:35 超級小吃贊 10:05 品味珠三角 10:35 歡迎愛光臨 11:05 I-Sports 11:35 夜間新聞 11:55 健康新曙光 12:25 梨園歡慶慶元宵 1:20 意難忘 3:05 宜妃與康熙 5:00 風華當香港情之今時往日 5:30 龍鳳呈祥	亞視國際台 6:00 MUSIC 120 6:30 新聞早點-中國新聞報道 7:00 中央電視台新聞-直播：綜合新聞 7:30 文化報道 8:00 今日亞洲 8:30 今日話語 9:05 龍騰時間 10:05 歐洲盃點點滴 10:30 動物媽媽 11:00 小巴遊歷大世界 11:15 漂洋點點 11:30 海綿寶寶 12:00 節目待定 1:30 德國製造 2:00 生命的觸動 3:00 六十分鐘時事雜誌 3:50 湯馬士小火車 4:00 深海小宇宙 4:10 松鼠特攻 4:40 小公主 5:05 神奇PET PET 5:35 校園新時代 6:05 中國新聞報道 6:25 日語大放送 6:55 警訊 7:00 時事縱橫 7:30 新聞及天氣報告 8:00 History Hour：現代奇蹟 9:00 蘇聯登月之旅 10:00 天生殺手 11:00 夜間新聞 11:20 鑑證行動組 12:15 時事內幕追擊 12:35 自然 1:00 文化報道 1:25 Music 120	中天亞洲台數碼頻道 6:00 0600電視早餐 7:00 0700電視早餐 8:00 0800電視早餐 9:00 康樂來了II 10:00 經典中國 11:00 台灣聯誼大陸III 12:00 1200 正午新聞 1:00 文西的世界新報 2:00 紀錄台灣特別報導 3:00 1500 中天新聞 4:00 經典中國 5:00 夢想全記錄 6:30 台灣傳奇 7:00 1900 晚間新聞 8:00 今晚哪裡有問題IV 9:00 紀錄台灣特別報導 10:00 文西的世界新報 11:00 見見健康 12:30 2400 中天新聞 1:00 文西的世界新報 2:00 沈春華Lich Show 3:00 今晚哪裡有問題 IV 4:00 康樂來了IV 5:00 全民最大黨II	中央電視台(國際頻道) 6:00 中國新聞 6:10 中國文藝 7:00 今日亞洲 7:30 鳳凰風采 8:00 中國新聞 8:25 世紀大講堂 9:45 快樂舞臺 10:00 文西的世界新報 10:10 中華醫藥 11:00 中國新聞 11:10 精彩一刻 5:00 夢想全記錄 6:30 台灣傳奇 7:00 1900 晚間新聞 8:00 今晚哪裡有問題IV 9:00 紀錄台灣特別報導 10:00 文西的世界新報 11:00 見見健康 12:30 2400 中天新聞 1:00 文西的世界新報 2:00 沈春華Lich Show 3:00 今晚哪裡有問題 IV 4:00 康樂來了IV 5:00 全民最大黨II	鳳凰衛視中文台 6:00 劇集重播 6:15 皇牌大放送 7:40 美女私房菜 7:55 鳳凰氣象站 8:00 周末晨早播報 8:25 世紀大講堂 9:20 鳳凰氣象站 9:25 金曲點點 9:35 智識東方 10:00 風雲對話 10:10 環球人物周刊 11:45 問答神州 12:30 周末正午播報 12:55 鳳凰氣象站 1:00 一虎一席談 1:55 文化大觀園 2:35 皇牌大放送 4:00 傾傾百老匯 4:40 南粵紀事 5:15 科技無限 6:15 美女私房菜 6:30 風雲對話 7:00 大劇院·零距離 7:45 文壇拍案 8:30 名人面對面 9:00 時事直通車 9:40 我的中國心 10:30 築夢天下 11:00 流行無限 11:30 城市1對1 12:20 風雲對話 12:45 科技無限 1:40 傾傾百老匯 2:20 南粵紀事 3:00 文壇拍案 3:40 大劇院·零距離 4:05 大劇院·零距離 4:50 名人面對面 5:15 劇集重播	有線電影1台 6:05 精裝追女仔 8:10 老鼠愛上貓 10:10 千王之千王 12:05 最愛女人購物狂 2:05 濟公 3:55 石破天驚 6:45 十萬火急 9:00 喪血新世紀 11:40 行運一條龍 1:50 現代豪俠傳 3:55 雀聖	有線體育台 6:00 世界冰球錦標賽(1) 斯洛夫克對俄羅斯 7:30 國際排球精英賽(19) 決賽中國對美國 8:30 新加坡國際保齡球公開賽 9:30 世界羽毛球巡迴賽(2) 拉脫維亞對加拿大 澳門公開賽 11:00 國際排球精英賽(19) 決賽中國對美國 1:30 新加坡國際保齡球公開賽 2:30 國際排球精英賽(16) 準決賽古巴對美國 3:30 世界冰球錦標賽(4) 俄羅斯對白俄羅斯 5:00 世界羽毛球巡迴賽 中華台北公開賽決賽 10:00 世界冰球錦標賽(5) 瑞典對捷克 11:30 國際排球精英賽(19) 決賽中國對美國 12:30 世界羽毛球巡迴賽 澳門公開賽 2:00 新加坡女子壁球精英賽 決賽 3:00 PGA巡迴賽精華

《香港文匯報》全港各大連鎖店有售

訂閱熱線：2873 9889

7-11便利店 ◎ O.K.便利店 ◎ 百佳超級市場 ◎ 華潤超級市場