

跑全马、玩铁人三项、征服海拔6000米雪山……

无锡65岁大爷让年轻人直呼“太羡慕”

身高1.73米，体重65公斤，体重指数(BMI)18.7%，一副经常锻炼的身材；日常晨跑10公里起步，坚持打坐、打太极拳、跑全马、玩铁人三项，几年前开始挑战登山，继征服海拔5025米的“四姑娘山”后，今年6月又成功登顶海拔6178米的昆仑山玉珠峰……这个“魔鬼身材”和精彩故事的主人，就是来自无锡的65岁老人朱雪松。50岁是他人生的分界线。之前，抽烟喝酒，饭局应酬，体重稳定在180斤以上；之后，戒烟戒酒，控制饮食，自律运动，元气满满，身体素质比很多年轻人都要好，精气神更是让年轻人直呼“太羡慕”！

现代快报+记者 陈敏



扫码看视频

在安徽参加铁人三项赛 登上海拔6000米雪山 受访者供图

改变从来不晚：“人生50刚开始”

看朱雪松的微信朋友圈，满是充实、励志和积极。在山清水秀的风景里晨跑，身形矫健轻盈；去外地参加马拉松或是铁人三项等各种体育赛事；征服了又一座海拔更高的雪山，站上雪山之巅，他还会配上一段励志畅想。

50岁之前，朱雪松是个十足的胖子，体重一直在93公斤以上。每当朱雪松跟初次见面的朋友介绍自己的过去时，对方都会睁大眼睛，不敢相信：“那50多斤，你是怎么减掉的？”朱雪松直言，那时的自己，就跟现在的职场“油腻”大叔一样，抽烟喝酒，啤酒肚、一身膘，生活是稳定但毫无涟漪，按部就班地推进。

生活的涟漪在2008年掀起。那年，朱雪松偶然看到一本心理学书，书上说，从心理学角度看，任何上瘾都是一种心理依赖，所以本质上说，烟瘾、酒瘾跟毒瘾其实是一样的，归根结

底，都是缺乏自我约束的表现。“那年我正好50岁，这段话给了我很大刺激，我觉得不能再这样下去，在那一年，我郑重为自己写下了‘人生50刚开始’的信条。”

于是，朱雪松开始认真戒烟、戒酒，婉拒朋友同事的各种饭局，刚开始有同事还会觉得不给面子，但在他坚决拒绝所有人的饭局之后，大家也就慢慢接受了。管住嘴，迈开腿；他从慢走开始，慢跑再到快跑，从3公里、5公里再到10公里。与此同时，他还重新捡起大学时学习过的太极拳，跟着小区邻居学起了打坐……

“别人老爱问我减肥秘诀，其实哪有有什么秘诀，无非就是持续自律，健康饮食，保持运动，坚持健康的生活作息。”朱雪松表示。

“老要张狂”：享受内啡肽快乐

退休前，朱雪松在大学里工作。2019年退休后，他概括自己的老年生活是“精彩且张

狂”。“有句话叫，老要张狂少要稳，老来不张狂，58岁我张狂了第一个马拉松，59岁张狂了第一个铁人三项，61岁张狂了游泳4公里+骑行180公里+跑步42公里的超级铁人三项；63岁张狂了5000米雪山，今年张狂了6000米级雪山，我认为，张狂是梦想，是活力，是改变……”前不久，在由无锡市社保中心主办的风韵达人传播季首场海选活动现场，作为一名退休人员，朱雪松这样介绍自己。在舞台上的他神采奕奕，语气里是笃定与自信。朱雪松直言，“这些事情很多年轻人也未必有勇气去做，我敢！”他表示，之所以这么勇敢“张狂”，既是为了身体的健康，更是为了在退休后仍有丰富的精神世界，享受真正的快乐。

不少同龄人觉得朱雪松“折腾”：年纪那么大就不能安稳点吗？搞伤了身体不划算！对此，朱雪松表示，自己乐在其中，每开始一项运动前他都会自学正确方法，运动也都循序渐进，

至今保持运动零伤害的纪录。

“快乐有很多种，比如抽烟、喝酒，躺床上打游戏，产生的是多巴胺，这种快乐廉价又易得，短暂易上瘾；而另一种快乐来源于内啡肽，它的分泌没那么容易，是需要人们克服本能，战胜困难之后才能获得，比如通过努力考取证书、获得技能等，更能带给人价值和持续的幸福。”对于快乐，朱雪松有着自己的选择，就是远离多巴胺，靠近内啡肽。

朱雪松还告诉现代快报记者，在折腾与张狂中，他收获了健康的体魄，年轻的心态和独立的思考，毫不谦虚地说，自己的心肺功能、精神状态，比年轻人都要好得多！

“归来仍少年”：向更多人传递正向价值观

“人生不在长度，但在质量。你们在座的各位大学生们，甚至可以活到2123年，为了这个伟大的百年要时刻准备着，要放下舒适，选择奋斗，方能成就梦想……”10月18日，朱雪松走进无锡科技职业学院，为大一新生做讲座，主题为《铁人是如何炼成的》，他从自己4年后再战铁三说起，用自己的真实经历来激励学生树立目标，持续自律，助其实现梦想。

“当下，少数年轻人生活态度不够积极，该怎样改变？”面对台下学生的提问，朱雪松笑着表示，“我就是最好的例子。你想想老师，都老头了还折腾，你们怎么能‘躺平’！一切皆有可能，要对自己足够坚定。”

近几年，朱雪松在学校、社区、养老机构等累计做讲座几十场次，影响了很多年轻人。

他表示，更希望通过自己的经历和感受，向更多人传递正向价值观，帮助他们积极、快乐地生活！

厨师被同事砍伤，要求认定工伤被拒

快报讯(记者 徐晓安)朱某是某公司厨师。2021年3月，朱某与同事黄某在食堂因菜品问题发生争吵，被对方投掷菜刀受伤。后黄某被法院以故意伤害罪判处有期徒刑十个月，赔偿朱某6万余元。后来，朱某又向辖区人社局提出工伤认定申请，但人社局作出不予认定工伤决定。朱某不服，便诉至法院。现代快报记者了解到，日前，苏州市吴中区人民法院审理了此案。

朱某认为，如果其不履行工作职责，对菜价、菜品进行调整，那么便不会与黄某发生争吵，也不会被黄某砍伤。自己受伤是在工作时间和工作场所内，因履行工作职责受到暴力伤害，应当认定为工伤。

人社局辩称，根据《江苏省人力资源和社会保障厅关于实施〈工伤保险条例〉若干问题的处理意见》第九条规定，“因履行工作职责受到暴力等意外伤害”，是指职工由于履行工作职责而受到暴力等伤害，该暴力等

伤害应与履行工作职责具有直接因果关系。朱某作为厨师，因菜品问题与黄某发生争吵，在互有口角刺激的情况下，未采取合理措施解决，进而引发肢体冲突并受伤。朱某受到的伤害，主要原因在于未能正确对待和妥善处理与同事黄某之间因工作琐事产生的纠纷，与朱某履行工作职责之间不存在直接或必然的因果关系，因此不属于《工伤保险条例》第十四条第三项规定的应当认定工伤的情形。

法院经审理认为，职工在工作时间和工作场所内，受到暴力等意外伤害能否认定为工伤，核心判断要素是该暴力伤害与履行工作职责之间是否具有直接因果关系。朱某和黄某发生争执虽然是由工作问题引发，但在纠纷发生后，面对同事、主管的劝阻并未停息冲突，亦未寻求在场上级领导的帮助与协调，而是在手持菜刀的情况下继续争吵。

因此，朱某所受伤害的直接原因是冲突

升级后所遭受的朱某个人暴力侵害行为，并非履行本职工作造成，与其工作职责之间并无直接因果关系，依法不应认定为工伤。人社局所作决定事实清楚、证据充分、适用法律正确，遂判决驳回朱某的诉讼请求。朱某不服一审判决提起上诉，苏州市中级人民法院二审判决驳回上诉，维持原判。

法官提醒

因履行职责发生争议时，应当保持克制和理性，妥善处理，必要时寻求同事和领导的协调与帮助，尽早结束冲突状态避免事态扩大严重化。劳动者应当以恢复正常履行工作状态为目的，选择合法合理的纠纷解决方式，纠纷处理行为不应超过合理、必要限度，否则可能会阻碍履行工作职责与受到暴力伤害之间的因果关系，导致无法被认定为工伤。

理发师“单飞”，充值卡里9万多元能退吗

南通市民汪女士(化姓)一家人先后在理发店里充值10多万元。没想到一年后，理发师就离开理发店“单飞”了，卡里还有9万多元余额没有用完，汪女士便想退卡不再消费。那么该退多少钱？汪女士一家和理发店产生了分歧。10月23日，现代快报记者了解到，经调解，双方最终达成一致，理发店当场转账6.6万元，给这起纠纷画下了句号。

据了解，汪女士一家与理发师李某(化姓)非常熟悉。李某自己从事理发行业，他的妻子提供美容等服务，夫妻俩深受汪女士一家的信赖。2021年，李某“转战”到位于南通开发区的一家理发店，汪女士一家从此以后也改到这家店里消费。

除了汪女士本人以外，她的丈夫、母亲都在这家店里充值办理了折扣卡。“前后加起来有10多万元，平时也经常来店里消费。”充值预付卡后，店里的消费项目都有折扣，汪女士一家充钱之后，最高档次的“总监理发”项目，也从原本两三百元的定价直降到每次6元，大部分项目都能享受“三折”优惠。一年之后，李某和妻子表示要离开这家理发店，“单飞”出去自立门户。奔着李某去充值消费的汪女士一家人，便希望能退还卡里的余额。经计算，此时三张卡里的余额显示为9万多元。

虽然卡里的金额显示这么多，但汪女士一家因为充值享受了一年的低价消费。理发

店表示，退卡可以，但需要给汪女士一家之前的消费重新算账，消费过的项目需要换算成原价或者其他折扣价格，并重新在预付卡里面扣款，再将剩余的款项退还给他们。对于理发店提出的这一方案，汪女士表示无法接受。

因为退款金额未能谈拢，双方每次都不欢而散。10月中旬，社区网格员为双方展开调解。经过多次沟通，汪女士一家和理发店终于达成了一致，最终双方都认可给三张卡里余额打“七折”后进行退还的解决方案。汪女士一方与理发店现场签订了和解协议，理发店给汪女士一方转账总计6.6万元。

通讯员 莫晴晴 现代快报+记者 严君臣

偏航的“科技特长生”：因造假币获刑

快报讯(通讯员 孙雪 记者 张晓培)曾获青少年科技创新大赛二等奖的小金，从小品学兼优。后来，小金在网上炒虚拟币亏得血本无归，又因伪造货币被判刑。

小金从小学学习成绩好，擅长科技操作，还曾获得过科技方面的奖项和个人专利。但高一下学期其父亲突然离世，小金打击非常大，长期的萎靡不振让他的学习也开始跟不上进度，只能辍学在家调整心态。父亲不在了，母亲独自一人经营理发店，辍学在家的父亲本想通过网络炒虚拟币帮家庭分担压力，没想到最后血本无归，将父亲的抚恤金全部炒没了。

“能不能争口气，家里的钱都让你败光了！”母亲认为儿子不务正业，一直不停地数落。钱财亏损的内疚日益侵蚀着小金的心理防线。“亏掉的钱要赶快赚回来。”小金暗自盘算什么挣钱最快，于是他在网上搜索“攻略”。2021年6月，小金看到了有人发制作假币的广告，于是联系到对方。

2021年7月份，小金与小石(另案处理)商量合伙伪造人民币。二人商定，由小石出资购买设备及耗材，小金提供技术和假币模板，赚钱平分。2022年5月，徐州市贾汪区公安分局在破获一起使用假币案。据犯罪嫌疑人鹿某交代，假币是从小金处购买。经公安机关侦查，在小金与小石租住的自建房内现场查扣伪造的面值20元、100元的人民币共计53000余张，总金额约为121万余元，用于伪造假币的打印机、印刷机等设备、耗材若干。另调查，2021年7月至2022年5月间，小金与小石共向他人出售面值20元假币2万余张，总金额40余万元。

经徐州市贾汪区检察机关提起公诉，日前小金因伪造货币罪被判处有期徒刑六年九个月，并处罚金人民币5万元。