

六旬老人钟情篮球、书画

动静结合 乐享晚年



换上球衣，他是球场上身手不凡的后卫；提起毛笔，他是寄情山水的书画能手。人们都说他“文武双全”多才多艺，他却笑称，自己只是为给晚年生活找些乐趣。他就是年届六旬的李振营。日前，记者走进李振营家，一睹他球场上的风采，了解他对书法绘画的艺术感受，倾听他乐享晚年生活的心得。

□文/图 本报记者 杨旭

球场展雄风，不减当年

李振营对于篮球运动有着几十年的不解情缘。他小时候身体比较弱，带着锻炼身体的目的接触篮球，就此迷上了这项热烈而有趣的运动，身体也在运动中逐渐强壮起来。

早在1972年，李振营就加入了当时的漯河市青少年篮球队。此后的十几年里，他曾经四次代表漯河参加了省运动会。“当时的运动会参赛条件没有现在这么严苛，不一定非要专业运动员才能参加。”李振营对记者说，“能够站在那种高规格的赛场上，和来自全省的运动员同场竞技，对于我来说是一生都难以忘怀的荣耀。”

尽管篮球运动比较激烈，更适宜于青年人，但李振营如今还是坚持每周在社区的篮球场打上两三场球。“我是后卫，职责是给队友创造进攻的机会。虽然不是场上瞩目的焦点，但我还是能用技巧赢得别人的掌声。”说着，李振营向记者演示了一个带球转身过人的动作，虽然手中无球，但他标准的动作仿佛已与篮球融为一体，好像已带着球越过千军万马的阻击。

不过，篮球运动对于一位老人来说毕竟有些过于激烈了。最近，李振营的膝盖出现劳损，他不得不降低打球的频

率。

书画怡情，写意人生

如果说篮球赛是一个没有硝烟的战场，可以让李振营挥洒驰骋，那么书画艺术就像一趟足不出户的旅程，他喜欢在其中享受山水灵秀的乐趣。

2005年，李振营在老年大学第一次接触书画，立刻爱上了翰墨的宁静与高远，从此阅遍丹青，也尝试着提笔挥毫。

李振营最爱画的是水墨，于水墨中又更钟情山水。他说：“观山水，画山水，心也就走进了山水之间。”笔随心动，境随心转。在苦心钻研书画多年之后，他已从一景一物中与山水草木展开内心的交流。由于要照顾年迈的老母和年幼的孙女，他并没有很多机会到名山大川中感受自然的造化，但他早已通过临摹绘画走遍了万水千山。在他家中，珍藏着许多画集，其中当代画家王中年的作品集他视若珍宝。

对于书法，李振营也有自己的心得。一开始，他练习楷书和隶书，现在又迷上了行书。他解释说，到了耳顺之年，看过那么多人世间的沉浮变幻，应该有所超脱，去追寻飘逸自然、心无挂碍的境界。就像行书之于楷书一样，多了潇洒灵动，又绝不失章法。采访时，他即兴提笔写下“琴棋

书画上舞台，康健福寿自来”14个字，颇有功力，而他却谦称水平有限。

朋友常相伴，众乐之乐

篮球和书法，一动一静，一文一武，看似毫无瓜葛，李振营却能把它们兼容并蓄，融入自己的生活。这种乐享生活的态度又何尝不是一种智慧？

生活中，李振营已经为人祖父，却还是一名不敢远游的孝子，并时常为老同事们的事情操心劳碌。记者采访时，他还在帮一位老同事填写“重大疾病医疗补助申请书”。这样充实而忙碌的生活，丰富着李振营的晚年，也为他带来好人缘。

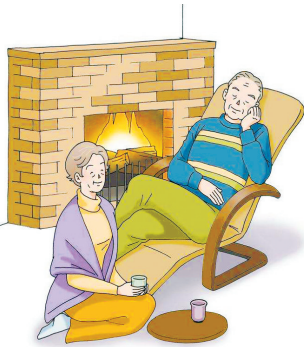
李振营的社交圈都是通过篮球和书画结识的。他和这些“同道中人”经常相聚，比如每周和球友们打两三场球，去老年大学和书朋画友们上几节课。上个月，为了庆祝“七一”建党节，他还和老伙计们一起排练了歌舞节目。但要说今年以来最令李振营开心的事情，还是前段时间和一些球友一起去娄底参加第28届全国中老年篮球赛。李振营说：“我们还曾经一起去北京、广州、内蒙古打过比赛。不为取得多好的成绩，就是为大家的身体依然健康、默契不减当年而开心。球场上的我们，仿佛又回到年轻时。”

家庭医生

一个动作可检查血管堵没堵

人体的血管就像自来水管，长期使用后，管道内会沉积各种污垢，不能正常地输送自来水。血管也在不停堆积“垃圾”，如胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等斑块，它们会淤积在血管壁上，一步步堵塞血管。初步堵塞时，脚怕冷，足部“脉搏”减弱，堵塞加重时会间歇性跛行，更严重时会引起心血管阻塞，因此，及早发现血管是否堵塞很紧要。

怎么辨别血管堵没堵呢？专家推荐了一个小动作：平卧后，双腿抬高45度左右，坚持2分钟后，观察两条腿。如果一条腿苍白甚至有点蜡白，腿的皮肤有点呈透明状，而脚放下去、恢



复正常坐姿后，这条腿变得潮红，就说明这条腿已发生了缺血症状。这时，需要到医院血管外科做检查，一般通过动脉测压、B超等检查，就能诊断出腿部血管的厚度、斑块位置等。

晚综

跳广场舞要护好腰

55岁的栗女士像往常一样跳完广场舞回家，并无特殊不适。第二天上午买菜回家后，她却突觉腰不能动弹，弯腰时痛甚，翻身时腰也痛得不行。去医院检查，做CT平扫可见部分椎小关节间的咬合关系异常。医师认为栗大妈患的是腰椎小关节紊乱综合征。这是一种腰椎小关节部分错位导致腰椎活动受限的常见综合征，常常是因患者突然弯腰、扭腰及过伸腰部等导致。临床上可用斜扳法使小关节复位。



提醒广场舞爱好者，活动时应均衡使力，忌突然过分弯腰及扭腰；平时应加强腰背肌锻炼，延缓腰椎退变的发生。

罗一

合家欢

老爸不再“宅”

□李巧林

老爸于去年底办理了退休手续，算是正式引退回家了。退休后他生活突然失去了重心，心情郁闷，老爸的退休日子很难熬。眼看着从前很开朗的老头整天眯缝着眼唉声叹气、足不出户的，简直成了一超级“宅男”，老妈很着急。

怎样配合老妈哄退休老爸开心就成了我们家的头等大事。日常的饮食起居生活肯定得靠老妈多照应。想办法让老头吃好喝好、走出户外是老妈工作的重中之重。老妈充分发扬了大无畏的牺牲精神，原来一整天唠叨个不停的老太婆硬是变成了一个绝对好脾气的女人，任凭老爸在家“作威作福暴跳如雷”，老妈一律笑脸相迎。她给老爸做好吃的，吃完饭就硬是拉着老爸跑东跑西。如此坚持不懈地带动，老爸终于肯跟着老妈去广场、去逛街了。老妈电话里说，老爸还积极承担了很多家务活，和老妈夫唱妇随，精神很有起色了。

我呢，就是每天抽时间给老爸打电话谈心，父子俩在电话里聊聊国家大事、生活态度。老爸开诚布公地说，现在一下子离开工作岗位让他无所适从，他觉得自己一下子就老了，成了社会的累赘了，这种感觉让他很不快乐。我很耐心地开导他，给他说些宽心话。呵呵，今年好长一段时间里，老爸都是我们家的“小太阳”，老妈让着他，我哄着他。

现在过去一年多了，让我和老妈无限欣慰的是经过我们的辛勤工作，老爸已经初步走出退休带给他老人家的不适应。眼看着他笑容满面地应对着自己的退休生活，我在心里默默地祝愿老爸的心态永远年轻快乐。



养生保健

胃不好的老人不妨主动“挑食”

挑食对普通人来说意味着营养缺失，可对胃不好的老人来说，避开某些“禁忌”主动挑食，才能更好地保护娇弱的胃。如何正确“挑食”呢？

主食：少吃胀气的

容易胃胀气的人少吃或不吃黄豆、黑豆、绿豆，其他杂豆如芸豆、红小豆、鹰嘴豆等都可以吃，但烹调前最好浸泡8小时以上。此外，糙米、小米、大黄米等全谷食材都很养胃。如果熬

粥，还可以放莲子、山药干等，加上枣肉和桂圆肉。

蔬菜：少吃苦味的

可选择暖胃的蔬菜品种：南瓜能保护胃不受刺激，胡萝卜能增强脾胃抵抗力，甘蓝能抵抗胃部溃疡、保护并修复胃黏膜。但苦味蔬菜如苦瓜、茼蒿、苦菊等，脾胃虚寒的人应少吃。

肉类：避开太肥的

胃喜燥恶寒，因此胃不好的人可以多吃些温阳暖胃的肉类，

如牛羊肉。吃鱼可以选择鲫鱼，因为它有和中补虚、温胃进食的功效。另外，肥肉会刺激消化道收缩，减慢胃排空，加重便秘，也可能加速肠胃蠕动，导致腹泻加重。

水果：少吃酸性的

一些酸性水果，如柠檬、杨梅、山楂、葡萄、李子等，易引起慢性胃炎患者泛酸，对胃溃疡患者也会造成一定刺激，因此尽量少吃或不吃。

晚综