

不仅能三步上篮,还能投中三分球

# 73岁赵同海:打篮球不输年轻人

每天赶集买菜、同时照顾5个孙辈、去广场打篮球、练习单杠……退休后,赵同海并没有闲下来。“天天可忙了!”今年73岁的赵同海这样形容自己的退休生活。6月4日上午,在市区黄河广场,记者采访了赵同海,了解他忙碌且充实的老年生活。

□文/图 本报记者 陶小敏 张玲玲



↑除了近距离投篮,赵同海的远距离投篮也十分精彩。  
←虽然已经73岁,赵同海现在还能连续做十几个引体向上。

## 1 七旬老人爱好打篮球

6月4日,在市区黄河广场的篮球场,记者见到了正在跟老伙计们一起打篮球的赵同海。赵同海身高一米七五左右,身形偏瘦却很结实,头发花白但精神抖擞。只见他几个假动作过人后,就三步上篮开始投篮,球进了!在场上,除了近距离投篮,赵同海的远距离投篮也十分精彩。

在几位球友的起哄下,赵同海当场给记者表演了远距离三分球。只见他轻轻一跃,双手将球往球筐方向投掷,一个优美的抛物线后,场上就响起了围观者的喝彩声。“空心球!好球!”之后,赵同海连投几个球,球也都完美进筐。

赵同海今年73岁,他告诉记者,只要天气晴好,他每天上午都会来玩一个小时的篮球。“每天早上4点多我就起来了,去赶赶集买买菜,之后就骑赛车来市区锻炼身体,再回家做饭,之后送孩子们上学。”赵同海说,他是郾城区城关镇下坡杨村人,每天来市区锻炼身体都是骑赛车,赶到球友们常聚的红枫广场,一般需要30分钟左右的车程。除了红枫广场,赵同海还经常到郾城区黄河广场和其他有篮球场地的地方打球,而跟他一起打球的人,除了在一起打球十几年的老球友们,还有一些年轻人。

“我们在一起打球有十几年了,大家都成为很好的朋友,经常去的地方就是红枫广场,时间一到,不用约,直接去大家肯定都在那里了。”赵同海笑着说,一起打球的基本上都是跟他一样六七十岁的人,大家都是因为共同的爱好聚在一起,每天在一起打球、聊天很开心。

## 本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,拓展自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或在养生与保健方面有独特的理念的方法;或别具情趣,在生活的某方面有特长和“绝活儿”;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索,请联系我们。电话:15839581210

## 2 锻炼身体从不间断

赵同海告诉记者,年轻时,他就喜欢打篮球。“工作后,公司组建有篮球队,队员们只要有时间就在一起打篮球,我是篮球队的主力,经常带领队员们参加篮球赛。”赵同海说,40岁时,为了照顾孩子,他不得不放下喜爱的篮球,将更多的时间和精力放在了家庭。这一放,就是20年。直到退休后,他才重拾篮球爱好。

除了打篮球,他还坚持每天在健身器材上锻炼身体。虽然73岁,身体健壮的赵同海现在拉起单杠来也丝毫不输年轻人。

采访中,赵同海伸出双

手,记者看到他的手掌和手指上都磨出了厚厚的茧子。“这些茧子都是在健身器材上锻炼时磨出来的,正是因为茧子厚,锻炼时才不会手疼。”赵同海说,如今,他双手拉着横杠,可以攀过去、倒回来三四个来回。

在现场,赵同海来到篮球场旁边的健身器材,在最高的一个单杠前停下,只见他纵身一跳,双手紧紧抓住横梁,整个身体悬在单杠上,双臂一用力,头部轻松越过横梁。“引体向上我能连续做十来个,我每天都坚持锻炼,一点儿都不觉得累。”赵同海笑着说。

## 3 和老伴一块照顾5个孙辈

退休后的生活都是怎样呢?赵同海告诉记者,他每天的生活其实很忙碌。除了锻炼身体、打篮球,他还有一项很重要的任务就是照顾和接送家里的5个孙辈。

赵同海有两个儿子一个女儿,两个儿子共生养5个孩子,目前一个孩子上高三,两个孩子上初中,还有两个孩子上小学。这5个孩子从上学至今的接送,基本都是赵同海负责的。“我跟老伴儿各有分工,我负责赶集买菜、做饭、接送孩子,她负责洗衣服、辅导孩子们的功课。”赵同海介绍道,目前5个孩子也都是跟着他和老伴一起生活。家里地方比较大,孩子们一人一张床,平时都在一

起生活。

赵同海告诉记者,他的三个子女都在外工作,所以他和老伴儿便承担下照顾孙辈的任务,好让子女们在外安心工作。赵同海说,老伴当了37年初中教师,常年带毕业班,所以孩子们的功课辅导和教育一直都是老伴在做。“我老伴会教育,孩子们的功课她也都能辅导,几个孩子从小到大都没上过辅导班呢!”赵同海自豪地说,几个孩子都聪明懂事,学习成绩也不错。目前,最大的孙子已经上高三,过几天就要高考了。赵同海说,他和老伴最大的心愿就是照顾好孩子们的生活,好让孩子们安心学习,他们就十分开心了。

## 养生保健

### 活动手指就能健脑

建议脑退化患者奉行地中海饮食,饮食以蔬菜水果、鱼类、坚果等五谷杂粮、豆类和橄榄油为主,少吃红肉和脂肪。

患者可以练练拼图,据病情程度来选择拼图数量,但最好控制在50片以内。平

时可以捏捏健身球、把玩核桃、做做手指操等,尽量让手指活动起来。太极拳、散步及其他有氧活动都值得推荐,在不造成运动损伤的前提下,可忽略动作是否完全到位。

晚综

### 常晒太阳延年益寿

万物生长靠太阳。最新研究发现,“不晒太阳”已经成为继吸烟、肥胖和不运动后,人类第四种典型的健康恶习。

晒太阳太少会增加人们患上心脏病、认知障碍等疾病的风险。一项针对440万0~100岁丹麦人进行的长达26年的研究发现,多晒太阳能显著延长寿命,即使是由于过度暴晒诱发皮肤癌的患者,平均寿命



也比普通人长了6岁。  
据《快乐老人报》

## 冷知识

### 甜水喝多盐会超标

我们都知道,甜饮料不能多喝,因为它含糖量很高,但您知道吗,甜饮料不只含糖高,含盐也很高。一方面,甜饮料中加点盐能突出甜味,改善风味;另一方面,甜饮料需要加一些磷酸盐来改善口感,显得不那么“水”。甜饮料用的盐也是钠盐,喝多了不利于身体健康。

### 白药片大多含淀粉

生活中,我们见到的药片大多是白色的,这主要是因为淀粉。一般来说,药片主要由两部分组成,即药品有效成分和药用辅料。一般药片里的有效成分只有几毫克,主要都是辅料,其有效成分和辅料之间的比例差不多可以达到1:100。由于药片大多呈现出来的是辅料的白色,而大多数辅料是白色的淀粉,它可以帮助药物有效成分黏在一起。

### 鸟儿会不会撒尿

很多人都被天上落下的鸟屎袭击过,但是似乎没见过鸟儿在空中撒尿,难道它们都不撒尿的吗?“撒尿”指的是尿在肾脏形成,经过

输尿管进入膀胱,再从膀胱经过尿道排到体外的过程。和哺乳动物相比,鸟儿没有膀胱这样一个储尿的生理结构,他们的尿液会通往泄殖腔。所以,鸟类的排泄物往往是粪和尿的混合物。

### 牛排“血水”不是血

很多老年朋友接受不了西餐中的牛排,主要是觉得切开后面血淋淋的。实际上,这种红色液体并不是血,它的主要成分是肌红蛋白。肌红蛋白之所以会呈现红色,是因为它和血红蛋白中都包含一种含铁的物质——血基质,所以会呈现红色。我们常听到的红肉和白肉,其实就是通过肌肉组织中的肌红蛋白含量多寡进行区分的。

### 害虫啃过后水稻更好吃

近日,浙江大学农学院最新研究发现,害虫啃食水稻时,植株体内的五羟色胺含量会增加。它主要由一个叫CYP71A1的基因合成。当害虫侵食水稻时,这个合成五羟色胺的“开关”就被打开了。五羟色胺是一种让人的大脑产生愉悦感的化合物,这使得水稻的口感被提升了。

据《科技日报》