

七旬老人的“健身经”

在市区会展中心广场上，有这么一位老人，他用响鞭作为锻炼工具，在强身健体的同时，让自己的退休生活远离寂寞、充满乐趣。11月19日下午，在市区会展中心广场上，记者采访了74岁的张明仁。

□文/图 见习记者 党梦琦

七旬老人 练习响鞭

11月19日下午，记者在会展中心广场南端的一处空地上，见到了正在甩鞭的张明仁。张明仁身高一米七左右，精神抖擞，身材偏瘦却很结实。只见他抡圆了长鞭，手腕一抖，“刷”的一声做出一个利落而漂亮的回甩。

“我接触响鞭时间不长，也就两年左右。退休之后在家闲着没事，就想找一个运动项目来健身。”张明仁告诉记者。后来，一个偶然的机

会，张明仁早上到河堤散步时听到有“啪、啪”的响声，循声望去，他发现有人在甩鞭子，一鞭子下去，会发出像鞭炮一样的声响。

“当时虽然已经是冬天了，但是我看那位甩鞭子的老同志头上还直冒汗。等他休息时，我过去和他一聊，才知道这叫响鞭，运动量大，可锻炼身体了。”张明仁说。

交谈之余，张明仁向记者展示了他的鞭子，这条鞭子有3米长，主要由鞭把、鞭身和鞭尾组成。“我的响鞭是自己做的，鞭身里边是钢丝，外边又用自行车里带缠了一层，鞭尾用的是蓖麻。”张明仁说，“我还有一条三米



每次练习响鞭时，张明仁都会调整时间，避开人群，尽量不影响其他人。

半的鞭子，鞭身是铁链加自行车里带，那个得有四五斤重。”

“听说甩鞭已经有几千年的历史了，最早是作为武器出现的，现在大家主要用来锻炼身体。”张明仁告诉记者，“但是如果甩出去的鞭子不响，就说明你发力的姿势不对，也就达不到锻炼身体的效果。”张明仁说。

强身健体 远离疾病

自从接触到响鞭后，张明仁基本上每天都会来会展中心广场，甩着鞭子锻炼身体，每天坚持一个多小时。甩了两年鞭子，张明仁现在的腰、腿、胳膊都比以前有劲儿了。他告诉记者，甩鞭是一项全身运动，并不只是靠肩膀用力，需要全身肌肉协调发力，带动手臂挥动，对肩周炎和颈椎都很有好处。

“甩鞭子要把手臂高高抬起，锻炼了肩部；眼睛一直盯着鞭梢，也锻炼了颈椎；旋转甩鞭，也起到了锻炼腰椎的作用。别看甩鞭子不跑不跳，只在一小块地方活动，但玩起来运动量还真不小。”张明仁说。

张明仁告诉记者，甩鞭时手臂得用力，动作要到位，打出时要快。“看起来简

单，但如果掌握不住技巧，还是会伤到自己的，前期要多研究，多练习。”张明仁说。记者观察到，张明仁在甩鞭过程中，不仅仅是右手能将响鞭甩出“啪、啪”的声音，左手也毫不逊色。据他介绍，这是为了均衡锻炼，让身体左右两侧的关节都能得到活动。

甩鞭太响 也有烦恼

“虽然甩鞭很锻炼身体，但是声音太响也会影响到别人。”张明仁说。由于响鞭的声音响亮且穿透力强，在广场上锻炼的市民都躲避着走，生怕鞭子打到自己，或因响声太大、刺激耳朵。

为此，张明仁专门调整了自己的锻炼时间，每天早上六点到会展中心广场，先是跟着其他人做一些其他锻炼，活动一下身体、热热身，七点以后才开始甩鞭锻炼，一个小时后就结束回家，下午三点左右再出门锻炼半个多小时。

“现在的年轻人都挺不容易，早上都愿意多睡一会儿，我退休了在家没啥事，所以就晚点锻炼。另外，我尽量找在角落的、空旷的地方练习，避开人群，不影响其他人锻炼。”张明仁说。

养生保健

“三高”患者每周可吃两次茄子

蔬菜之中，拥有丰富蛋白质却较少脂肪的，应属茄茄类的代表——茄子。每周的餐桌上，茄子的“出境率”都应在2至3次。

茄子紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P，这是其他蔬菜所不能比的。维生素P的作用是维护血管壁的弹性，因而对防止动脉硬化、增强毛细血管壁、预防心脑血管疾病有很大功效。茄籽中的维生素E也能起到降血脂



及抗氧化的作用。动脉硬化、高血压、冠心病和坏血病患者常吃茄子，都非常有益。

晚综

经常按摩三个穴位最养肾

冬天寒气主令，寒与肾相应，最易耗伤肾的阳气。补阳养肾，大家经常按摩或艾灸关元穴、太溪穴和三阴交三个穴位。

关元穴在人体正中线处，脐下三寸(约四横指的宽度)，是保健的要穴之一；太溪穴是补肾的第一大穴，位于足内侧，内踝后方

与脚跟骨筋腱之间凹陷的地方；三阴交位于内踝尖上直上三寸，胫骨后缘凹陷处，灸之可温补脾肾，健脾疏肝。长期按揉关元穴可使人精力旺盛、体质增强、增强防病能力；按揉太溪穴、三阴交，可以治疗手脚冰冷、耳鸣耳聋、月经不调、失眠健忘等症。

晚综

照口诀做饭 营养好吸收

老年人在家做饭，更需方法与爱心。怎么能吃得方便又有营养？这有一套口诀。

面条剪小段，面汤要喝掉。直接吃较长的面条，不易入口，可尝试剪断再烹煮。另外，吃完面、水饺或元宵后，喝点原汤能帮助消化食物。

肉纤维切断，萝卜削薄片。切肉前拿刀背在其表面捶打几下，然后斜切，可使肉更方便咀嚼。吃肉要注意搭配，鸡肉配蘑菇，能使鲜味大增；鱼肉配豆腐，可加强对钙的吸收。想要胡萝卜快点变软变熟，不要切丝，最好削成长长的薄片。胡萝卜不宜榨汁，会浪费膳食纤维，跟牛

羊肉炖煮，美味又营养。

叶菜撕小片，先焯烫再炒。生菜等叶菜是薄薄的很大一片，如果撕成小片或卷起来切成一口大小，吃起来就方便多了。另外，蔬菜中富含的叶酸不耐高温，非常容易被破坏。因此，吃绿叶蔬菜时可在沸水中焯烫半分钟，然后凉拌或清炒食用。

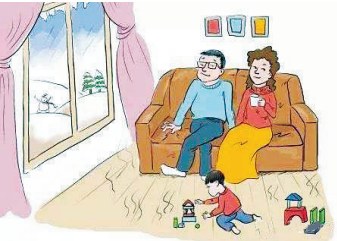
大虾划几刀，搭配藕同吃。虾肉弹滑的口感非常受人欢迎，但对牙口不好的老人来说，吃起来有点费劲，所以，建议在虾身上划几刀再烹任。搭配上，和藕一起吃能改善肝脏功能；和丝瓜一起吃可润肺补肾。

据《快乐老人报》

缓解供暖燥热有良方

天气渐寒，北方逐渐供暖，很多人随之出现了口干舌燥、心烦意躁的情况，这很可能是暖气伤身的缘故。如何缓解这种燥热？下面为大家推荐了四款食疗方。

- 1.萝卜蜂蜜饮。取白萝卜一个、蜂蜜适量。将洗净的白萝卜切碎，然后放入水中煮约半小时，煮好后待白萝卜汁放置常温，放入蜂蜜搅拌均匀即可。
- 2.清炒山药木耳。将木耳泡发，山药去皮，把山药、泡发好的木耳和葱一并洗净，山药切条或片，葱切成葱花，然后锅内烧热放油，放葱花爆香，倒入山药翻炒，再放入木耳继续翻炒，最后加少量水焖两分钟左右，调入盐翻炒均匀即可出锅。
- 3.百合银耳雪梨羹。将百合、银耳泡发并洗净，把洗净的



雪梨去皮、去核，切块，然后银耳入锅炖煮20分钟左右，放入百合，炖煮15分钟左右，再倒入雪梨，炖煮10分钟左右，至梨块呈透明状。最后，出锅前调入适量冰糖即可。

4.莲藕红豆枸杞汤。将红豆提前浸泡好，莲藕洗净切片，然后将莲藕、红豆、大枣和西洋参一起放入锅中，大火煮开后，改小火煮一个半小时，加入枸杞子，小火煮5分钟即可出锅。

晚综

祖孙乐事

□陈世渝

孙女两岁背诗，刚一年多，已能背诵三十来首古诗了。有一次，我带孙女到动物园去玩，她老远看到两只大白

长大当个大诗人

鹅在池里游泳，简直高兴得欢呼雀跃起来：“爷爷，‘鹅鹅鹅，曲项向天歌……’”当我俩来到一棵大树下小憩时，她便触景生情：“‘松下问童子……’”看她这么能“活学活用”，大家

我是招商银行

费、水电费、物业费，工资花了三分之二，这个月工资不够花了……

我10岁的孙女在一边听到了，笑嘻嘻地对奶奶说：“奶奶，你不用愁，我妈妈说了，我是招商银行。银行有的是钱，奶奶和爷爷不怕没钱花。”

我和老伴听了，笑弯了腰：“我家有招商银行，花钱不用愁了。”