

# 在滨河路与解放路交叉口河堤,每天早上都有这样一群老人 挥剑舞扇打拳 充实晚年生活

沙河两岸,风景秀丽,空气清新。这里不仅吸引了跑步健身的市民,还吸引了众多太极爱好者。在滨河路与解放路交叉口河堤,每天早上都有一群老人在这里挥剑舞扇打拳,已经坚持了10多年。这个老年健身团队还有个特别的名字——大椿树太极拳指导站。近日,记者走近他们,了解他们的晚年生活。



正在健身的老人们身穿统一的服装,动作整齐划一。

□文/图 本报记者 张晓甫  
实习生 万天宇

## 养生保健

### 甘草小麦大枣煮粥 调理更年期综合征

中老年女性出现烦躁易怒、心悸失眠等情况,大多是更年期综合征的表现。这些人还易患浮肿、发胖、高血压、动脉硬化等病症。建议平时多喝甘麦大枣粥养生。取甘草

15克、大枣10枚、小麦50克,先将甘草水煎,去渣取汁,再入小麦、大枣煮成粥食,晚餐空腹食用,连食10~20剂。

晚综

### 掌捂疗法可祛病

掌心的温度是个“宝贝”,通过掌捂疗法,可以祛除病痛。

腰部受寒捂好肾区。腰部稍微受寒,易出现酸痛等情况。这时,可搓热双手,两手分别捂住腰部两侧的肾区,覆盖肾俞穴(位于第二腰椎棘突旁开1.5寸处)、命门穴(位于后正中线上,第2腰椎棘突下凹陷)以及腰阳关穴(位于后正中线上,第4腰椎棘突下凹陷)的位置。捂热2~3分钟后,用双手擦热以上穴位。

腹痛受凉勤摩腹。对于受

寒所致的腹痛腹泻问题,可以通过摩腹来缓解。取仰卧位,双手搓热,然后捂住腹部2~3分钟,掌心对肚脐。随后,以顺时针或逆时针的方向绕脐揉腹5分钟,动作轻缓。顺时针摩腹用于便秘、腹胀、厌食等;逆时针摩腹能健脾止泻。

关节疼痛多掌捂。持捂膝,能减少肿胀酸痛症状的发生。具体方法是:坐在沙发上,双手搓热,分别覆盖在同侧膝盖上,慢慢以顺、逆时针方向摩动。

晚综

## 1 老人晨练成为河堤一景

每天早上6点半,70多岁的张银成都会来到河堤边打太极拳,和他一起晨练的还有十几位老人。大家排成四排,站得整整齐齐。“我家在紫薇花园小区,河堤上空气好,离家也近。只要不下雨,我们每天都会来。”张银成一边换上练功服,一边笑着和记

者说道。谈话间,一起来的同伴们打开了随身带来的小音响。音乐响起,张银成和同伴们开始练习起来。

整齐的队形,统一的服装,每位老人脸上洋溢着愉悦的神情。整个晨练活动的内容一共有3个阶段:首先开

始打太极拳,紧接着练太极剑,最后开始舞扇。老人们动作有力,身手矫健,一招一式,虎虎生风。“这些老人个个都是白衣飘飘,动作也很标准。”在河堤上散步的市民告诉记者,他们现在已经成了这段河堤上一道靓丽的风景。

## 2 团队名字源于一棵老椿树

记者问起团队名字的由来。张银成告诉记者:“以前我家在铁东,那时候解放路大桥还没有建成,从解放路往北走到河堤,那里有一棵老椿树。20世纪60年代的时候,椿树还在,具体多少年了也不知道。”张银成说,他以前早上就在那里舞剑。后来河堤改造,解放路需要打通,大桥修起来了,老椿树和居住的老房

子也就成了美好的记忆。“我们队伍里的这些老人都是在附近居住,都知道过去河堤上有一棵老椿树,我们就给现在晨练的地方起了个名字叫‘大椿树指导站’,也是有怀念之情。”张银成意味深长地说。

“晨练的人多了,也就有更多喜爱太极的老年人来河堤。从刚开始的几个人,到现

在已经有将近20人的小团体。从2012年左右,我们就开始在这个地方晨练。平常有什么活动的话,我们相互打电话通知,大家的积极性非常高。”

“退休之后没什么事情,有一次早上看到张老师在练太极剑,就上前和他交谈。慢慢也对太极产生了兴趣,张老师是我们的带头人。”一起练剑的王有成老人说。

## 3 收获幸福晚年生活

晨练了半个小时,大家停下来休息。张银成对记者说:“我练习太极拳30年了,特别是现在上了年纪后,剧烈的运动做不了,练太极拳就很合适。练拳最好在阳光充足、空气新鲜的地方,河堤是

最佳的选择。刚开始我也是为了锻炼自己的身体,现在越来越多的老人加入我们这个队伍。”

“通过晨练,身体越来越硬朗了,也认识了更多的朋友,大家在一起还能聊聊天,

心情也很好。平时队伍里很多人早上要送小孩上学,周末大家都有时间,人就比较多了。现在每天都会有人跟着我们一起锻炼身体,也欢迎更多的朋友加入我们的队伍。”王有成说。

## 健康之道

### 睡太沉或是疾病信号

步入老年后,失眠、嗜睡、健忘等问题困扰着不少人。其中,嗜睡问题尤为突出。其实,老人嗜睡可能是一些疾病信号。

**脑梗死。**老人血管脆弱,患脑梗死的风险也大。平时无明显症状,但发作前会表现为睡得很沉或嗜睡,要提高警惕。

**糖尿病酮症酸中毒。**糖尿病患者如果突然出现整天“睡

不醒”的情况,很可能是并发

了糖尿病酮症酸中毒。**脑动脉硬化。**如果患上脑动脉硬化等脑血管疾病,脑中血脑屏障的通透性就会降低,从而引起脑组织缺血、缺氧,导致嗜睡。

**甲状腺功能减退。**这也会使老人出现嗜睡及睡得太沉的情况。同时伴有怕冷、血脂升高、活动能力减弱等现象。

要想有健康睡眠,注意以

下几点。1.不要吃得太过,多吃鱼类、谷类食物。2.晚上10点半上床睡觉,早睡早起。每天午饭后睡40分钟左右。3.坚持晨练(慢跑、打太极等),多呼吸新鲜空气。4.多做穴位按摩。每天早晚按摩5次太阳穴,每次3分钟。5.低油低盐饮食,多吃西兰花、菠菜、韭菜等深色蔬菜。6.早上起床后喝杯温水,开窗通风半小时以上。7.养些花草和鱼。 晚综

## 养护心脑血管 试试这些方法

是什么催老了心脑血管?日常生活中应如何养护好心脑血管?

喝茶加按摩,养护心脑血管。每到春天,心脑血管病患者就会感到心慌、胸闷。养护心脑血管,这里推荐两款茶,可以试一试。

**丹参山楂茶:**将丹参10克和山楂15克洗净后切片,放入锅中加适量清水,将水烧开,然后文火煎煮15分钟左

右即可。

**银杏山楂茶:**将银杏叶6~8克洗净切碎,取15克山楂洗净切碎。将喜欢的茶叶放进茶壶中,热开水过洗一次,接着加入银杏叶和山楂,用水浸泡。

平时还可按摩一些穴位。按摩头顶的百会穴,有健脑功效;按摩掌心的劳宫穴,可以强健心脏。按摩膻中穴(两乳头连线的中点),能养护血管和心脏。 晚综

## 祖孙乐事

### 关门的理由

□李秀英

我让5岁的孙子冬冬把门关上,他不解地问:“为啥要关门?”

我吓唬他说:“防备偷小孩的你偷走哇。”

过了一会,儿媳来接冬冬回家。临走时,他对我说:“奶奶,把门关上。”

我问他为啥,他一本正经地说:“防备小偷哇,他们要是把奶奶偷走了,我可就没有奶奶了。”

### 风真坏

□王振干

今年4岁的孙子常住县城,清明节回家,我带他到田地里拔野菜。风呼呼地刮着,一位驼背的老爷爷和我们打

着招呼从我们身边翘翘翘地走过……

老爷子还没走多远呢,孙子就趴在我耳朵边小声说:“爷爷!风真坏,它把这个老爷爷的身子都刮弯了!”