

夫妻俩玩鞭陀 甩出精彩人生

□文/图 本报记者 张新锐

年过六旬的张运甫、平秀云夫妻住在源汇区姬崔社区，他们有一个共同的爱好：甩鞭陀。

张运甫夫妻从1990年开始经营饭店，张运甫兼大厨，平秀云兼跑堂，长年累月的辛苦使他们都患上了不同程度的肩周炎和颈椎病。2016年冬天，张运甫在端锅时，因手臂疼痛无力，一锅花了几个小时炖好的鸡被泼洒了一地。饭店无法再开下去了，夫妻俩关了饭店，到处寻医问药。这时，一个经常练习甩鞭陀的邻居告诉张运甫，他的肩周炎可以通过练习甩鞭陀治愈。张运甫抱着试试看的心理练习了一段时间，颈椎病和肩周炎果然有了明显好转。这让张运甫信心大增，决定把练鞭陀作为长期坚持的健身运动。看到丈夫通过练鞭陀治好了长期缠身的病痛，平秀云也爱上了鞭陀。夫妻俩每天早晚都按时去练习甩鞭陀。

2017年5月，张运甫夫妻俩应邀到云南去参加一个老年鞭陀邀请赛，看到当地的鞭陀运动十分普遍，遂决定组织一个鞭陀队。没有教练，张运甫就自任教练，一遍一遍地看视频学习，然后教授给喜欢这个运动的人。期间，平秀云帮助丈夫到处宣传鞭陀运动的好处，为张运甫组织花样鞭陀队，付出了很多心血。

为了使花样鞭陀队参加比



左图：张运甫在练习甩鞭。

右图：平秀云在表演花样鞭陀。

■名词解释

鞭陀

鞭陀运动是民间传统健身项目，起始于唐，兴于宋，流传甚广，具有广泛的群众基础和强大的生命力。它集健身、娱乐、表演于一体，取武术与杂技之精粹，可强身健体、祛病益心。

赛时有统一的服装，张运甫夫妻拿出积蓄给每个队员制作了参赛服。2019年2月和5月，漯河花样鞭陀队先后参加了巩义市和鹤壁市举办的全省鞭陀运动邀请赛，都获得了一等奖，使漯河花样鞭陀队名声大增。

“我们能安心练习鞭陀与子女们的支持是分不开的。”张运甫说。张运甫有两个女儿和一个儿子，他们都非常支持

父母的鞭陀爱好，要是有到外地参加比赛的事，他们更是大力支持。2017年到2019年，夫妻俩带领漯河花样鞭陀队多次参加省内外的邀请赛，获得的奖章和奖牌有十几块之多，成为漯河全民健身运动中的典型人物。

“我们最大的心愿是让更多的老年人喜欢上鞭陀运动，让更多的人因爱好鞭陀而拥有健康的身体。”张运甫说。

正确的护颈坐姿 你知道吗

近日，中国疾控中心表示，颈椎病或将纳入法定职业病。不正确的姿势（久坐和低头）成为颈椎病发病的主要诱因，只有调整姿势才能够更好地预防和改善颈椎病。

坐得太久 百病丛生

颈椎病：长期同样的坐姿，容易造成颈后部肌肉韧带组织的劳损。同时，在屈颈状态下，椎间盘的内压也是大大高于正常体位，容易诱发颈椎病。

心脏病：人在坐位姿势时，肌肉燃烧较少脂肪，血液流动缓慢，脂肪酸沉积在血管，极易阻塞心脏血管。

腰椎间盘突出损伤：长时间坐位使背部肌肉处于极度牵拉状态，极容易引起腰背肌劳损，



破坏腰椎稳定性，引发腰椎间盘突出症。

痔疮：长时间保持坐姿，腹部血流速度会减慢，直肠静脉丛容易发生曲张，最终形成一个静脉团，即痔疮。

预防颈椎病 选正确坐姿

久坐伤颈椎，但如果不得不坐着，那建议选择正确的坐姿，最简单的方式有：1.连续坐

位的时长不大于30分钟；2.端正坐姿：身体应保持3个直角，分别是肘部呈90度，膝部呈90度，小腿与地面垂直（如图）。

手臂：双臂置于椅子扶手上方，肘部弯曲呈直角，置于身体两侧。

头颈：双眼目视前方，视线与电视屏幕顶端保持平行。

腿部：膝盖位置稍低于臀部，让大腿与地面平行呈一条直线。最好并拢双腿，少跷二郎腿。

背部：后背挺直，下背部靠在椅背上。也可在靠背下方放个小靠枕，让下背部保持一种自然的C字形曲线。

双脚：平踏地面。如果两脚够不到地面，可以找东西垫在脚下，使踝关节自然呈直角。据《老人报》

☞ 养生保健

巧制决明子枕芯 防治便秘降血压

很多中老年人都有高血压、眼睛昏花、便秘的情况，对于平时容易上火、体质偏热的人来说，不妨使用决明子来改善症状。

决明子茶：可单独煮水喝，也可以和枸杞、菊花等搭配泡茶或者煮粥用。一般每天使用15克左右即可。

决明子枕头芯：缝制好大小合适的棉布袋后装入适量的决明子。做枕头芯使用时，决明子的清利内热、明目的功效也不减弱。一些既



资料图片

往有高血压、急躁易怒、目赤肿痛、头晕、失眠、便秘等症状的人，在使用一段时间决明子枕头芯后也都有明显的改善。晚综

摄入蛋白质 并非多多益善

一些健身达人一天能吃六七十个鸡蛋，而且还喝蛋白粉，这样可能造成蛋白质摄入超标。在人体中，蛋白质约占总重量的18%，它是组成人体细胞、组织的重要成分。但摄入任何营养物质都不是多多益善，过量补充蛋白质或会损害肾脏、引发高血糖、导致肥胖和骨质疏松等。

对健身人群来说，除了选择脂肪含量较低的鸡胸肉和瘦牛肉、鸡蛋蛋白（蛋清）等，每天还可以摄入多种富含蛋白质的植物性食物，如



资料图片

豆腐、豆浆等豆制品。一般来说，如果健身中负重训练强度不大时，需要每公斤体重摄取蛋白质1.2~1.5克。如果健身以负重训练为主，每公斤体重摄取蛋白质为1.5~1.8克。晚综

☞ 习作园地

文房四宝

□张新立

毛笔

笔祖追溯秦蒙恬，改良毛笔开新篇；挥毫疾书战报急，省时省力效率添。唐宋书法大发展，元后湖笔天下煊；二零零六世遗产，华夏瑰宝全球显。

纸

造纸开天源西汉，东汉蔡伦有改观；原料便宜遍地取，柔软耐折优点先。唐朝宣州名气大，纸寿千年万人传，书画大家当宝贝，二零零九世遗煊。

墨

墨汁由来三千年，西周那夷真超凡；绘画思考着颜色，松炭锅灰糯米掺；成方成条后晾干，携带方便用时研；促进文化大发展，如今徽墨最光煊。

砚

史前文明彩绘现，研墨器具走在前；历朝历代多变换，推动文化闯前沿。唐宋名砚出风头，发墨细腻笔耕田；佳人佳具佳作品，风靡全球端砚煊。

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