

# 亦箫亦拐好潇洒

《十五的月亮》《送别》《洪湖水浪打浪》……早上9点,一首首经典旋律在天坛公园南门附近响起。林荫道旁,三位老人正在吹箫合奏,可其中一位大爷的“箫”却有些与众不同,引得不少游客侧目:光亮的金属外壳、顶端的木质扶手、底部的防滑垫,分明是一根拐杖的样子。

“这老人家挺厉害的,一根拐棍也能吹出曲子来,还挺好听。”一位路人赞道。

吹箫的老人名叫李祥华,今年81岁,是天坛公园里的“红人”,人送外号“吹拐棍儿的老头”。他告诉记者,这根与众不同的“箫”是自己三年前改造出来的。“有一年我碰见一位老人正在吹箫,他的箫是首钢一位退休师傅用装修剩下的金属管制作的,我觉得挺巧妙,就给自己也做了一个。”这根铁“箫”有8个孔,顶端较粗,通过斜面的设计使人能吹出G调的旋律。由于腿脚不便,李大爷对这根“箫”做了点儿改造,加上了木质扶手和防滑垫,使其成了一件“拐棍箫”:

不吹奏时用药瓶盖将吹嘴盖住,便可当拐杖使用。

由于长时间举着箫演奏会有些累,李大爷又开动脑筋,为自己配置了一个平板支架。他在一块木板边缘凿出小孔,将箫用挂钩固定在孔中,再用两根绳子将木板挂在脖子上,与腰部构成一个支架。这样一来,演奏时既不会觉得手上吃力,也能长时间保持所需的角度,成了公园里独一份的“装备”。“你听,这根箫吹起来的声音和普通箫几乎没有区别。”另一位吹箫的老人说。

“年纪大了,吹着玩而已,没想到受到大家的关注。”李大爷笑着说。李大爷毕业于中国科技大学,退休前是研究所的工程师,从事电力方面的研究,平时也喜欢自己琢磨小发明。

“因为音乐,我也认识了很多朋友。”李大爷认为,老年人应该拥有自己的爱好,生活才会充实精彩。“我喜欢音乐,我的老伴喜欢打太极拳,既是玩,也能锻炼身体,何乐而不为呢?”

据《北京晚报》



养生保健

## 手杖保健操 锻炼平衡力

手杖不仅是老年人的“第三条腿”,还是安度晚年的良好伴侣。手杖重量适中,非常适合用作老年人的锻炼器材。学好手杖操,可以锻炼老年人的肌肉力量及平衡能力。

### 第一式: 压肩提踵

动作要领: 双脚打开与肩同宽, 双手持杖于体前, 将手杖由胸前向上平举至头顶, 然后把手杖下压于肩后, 同时提踵一次(脚跟提起), 保持5秒; 上举手杖至头顶, 维持平举姿势将手杖收于胸前, 双脚落地。重复以上动作10次。

功效: 拉伸肩部肌肉, 有效防治肩周炎, 预防足跟痛及韧带老化。

### 第二式: 单臂拉伸

动作要领: 右手掌心向前, 拇指向下, 握住手杖上端, 手臂举至肩前。左臂下垂, 掌心向前, 从身体外侧握住手杖下端。手杖以左侧肩为支点, 左手前推。推1次为1拍, 做两个八拍。换成左手在上, 右手在下, 再做两个八拍。

功效: 锻炼上肢肌肉, 提高上肢力量。

### 第三式: 弓步扩胸

动作要领: 左腿向前成左弓步, 一手抓住手杖, 要求上体直立, 两臂向前伸直, 向左前侧做扩胸动作1次, 同时, 下压弓步1次。做以上动作1次为1拍, 做两个八拍。然后换成右腿向前成弓步, 并向右前侧做扩胸运动, 再做两个八拍。

功效: 拉伸腿部肌肉和韧带, 提高腿部肌肉力量, 同时使胸大肌及肩、背、腰都得到充分锻炼。

### 第四式: 跟尖平衡

动作要领: 左脚在前, 两脚前后分开一步距离, 前脚脚跟着地, 后脚尖着地, 直立, 两臂平举手杖与肩同高, 保持此姿势1个八拍, 然后上举两臂过头, 再坚持1个八拍。最后, 前后脚交换, 重复以上动作1次。

功效: 增强大脑的协调能力, 锻炼平衡能力, 减少摔倒。

晚综

家有老人

## 父母装病装健康 需要儿女多关心

“我得癌症了,可能活不了几天……”最近几年,彭先生动辄就接到妈妈这样的电话。经历几次后,彭先生最终发现,妈妈只是普通的头疼脑热,她是在通过装病求关注。与彭先生不同,陈女士最近很自责,远在老家的母亲骨折做了手术,她却全然不知。“妈妈要进手术室却跟我说在体检,住院了骗我说在外旅游,最后还是亲戚告诉了我实情。”

有的老人会装病求子女关注;有的老人明明生病,却要瞒着儿女装健康。他们为何要“装”?

“装病”的老人很常见。这是由于他们过于担心自己的身体状况而出现焦虑、抑郁。这部分老人是缺乏安全感,对家人依耐感强。家属应跟老人多沟通,当老人真正出现疾病时,尽可能地陪伴在其身边,帮助老人缓解焦虑。老年人也要多给自己找些事做,多参加社交活动,寻找精神寄托。

什么都自己扛、装健康的老人一般个性比较坚强,他们担心影响或拖累子女,不敢或不愿意打扰子女。建议作为子女,虽不能时时待在父母身边,只要多关心、关怀,父母内心就会安定。

晚综

百岁老人

## 百岁老顽童的养生经

在河南洛阳尚德苑小区,住着一位百岁老顽童,他名叫余仑。101岁的他颜面红润,精神很好,看上去比实际年龄要年轻许多。

余仑闲不住,特别喜欢运动。90多岁时还经常在院子里玩单杠,这两年,在家人的极力劝说下才停止做一些剧烈运动和危险动作。他开始每天外出散步,有时趁家人不注意,他又偷跑到健身器材上玩了起来。

余仑的生活很规律,有个习惯坚持了几十年——早、晚用凉水洗脸,用温水刷牙,每天晚上睡觉前用热水泡脚。在他看来,冷水洗脸可改善面部血液循环,增强机体御寒能力,预防感冒;而用温水刷牙可以避免口腔



内骤冷骤热,以防出现牙齿疼、酸等不适。老人在饮食上并无特别之处,家里做什么饭菜他吃什么饭菜,从不挑剔,每天早上一个鸡蛋、一个馒头、一碗稀饭。

家人也从余仑身上学到了不少养生经验。“他心胸开阔,脾气特别好。”儿媳妇王继平说,她嫁到这来已经40多年了,很少看见老人发脾气,儿女的琐事他也很少操心。“他还很自律,平时喜欢吃点肥肉,但绝不多吃。他也喜欢喝酒,但一次绝对不会超过一两,随便他人怎么劝说也不破戒。”

“父亲是个慢性子,说话办事从不着急。”儿子余颂东说,父亲对生活品质有讲究,“之前他有老花眼,后来又患了白内障,为了能够看书看风景,他坚持做了白内障手术”。现在每天的生活就是看书、看报,看看电视。然后,每天定时到院子里散步,锻炼身体。

据《洛阳晚报》

健康宝典

## 中医清肠有法宝

《黄帝内经》云:“大肠者,传道(道,传导)之官,变化出焉。”大肠传导功能正常,人体气机调畅,升清降浊,排泄正常。反之,则表现为大便秘结干燥,代谢废物无法及时排到体外,或可伴有口臭、头晕、口咽干燥,严重者会出现腹部发硬等症状。中医里的清肠方法大致分为运动清肠法、按摩清肠法和饮食清肠法。

运动清肠法:是在全身运动的基础上,重点加强腰腹部的拉伸和扭转,例如弯腰深俯、走猫步等。

按摩清肠法,即摩腹法:可采用坐位或仰卧位,自然呼吸,双手叠掌置于腹部,以肚脐为中心,顺时针方向摩动50圈,然后起身散步片刻。

饮食清肠法:可以食用醋泡黑豆。具体做法是:选取适量黑豆放入炒锅中,用中火干炒,待豆皮爆开后,改小火再炒五分钟,盛出后在通风处放凉,然后倒入足以没过豆子的陈醋,待黑豆把醋全部吸收,加上蜂蜜,拌匀即可,每天吃3至6颗。

据《广州日报》

老有所乐

## 六旬老人“穷游”30多个国家



在69岁的西安老人张启龙看来,自己的人生有一半时间都是在外“漂泊”。喜欢跋山涉水的他,总是将“生命不息、旅途不止”挂在嘴边。几十年间,张启龙的足迹遍布世界各地,在他的相机中,也留下了不少“异域风情”。

十几年前,女儿在德国求学、定居,让张启龙迈出了在海外“穷游”的步伐。只要能在网上抢到低价机票,张启龙便会带上女儿买的翻译手机和相机,背起电热炉和简单食材,开始一场说走就走的旅行。

和同龄人不一样,张启龙很少跟团,热衷于“穷游”。这些年,他足迹

遍布30多个国家,游历500多个大城小镇。张启龙曾独自在北美洲度过了66天。他从来都不觉得自己老了。在旅途中走走停停,欣赏不同的风景和风土人情,这让他很开心。张启龙保存着30多万张拍摄于世界各地的照片。“这些照片记录着我的行走轨迹,每一张都是故事。”在一张照片中,张启龙在布达拉宫前跳得老高,而“跳跃”是他旅游打卡拍照的标志性动作。“在国内拍照跳,在国外拍照也跳,跳得越高我越开心。”他说。

张启龙大部分时间会选择最便宜的早班飞机,能步行前往的地方绝对不坐车。张启龙“穷游”时还会自带一个电热锅,爱吃啥做啥,很少在当地用餐。他在饮食上有个爱好,西安腊牛肉、带把肘子等都是他的最爱,也是他每次出门必备之物。

这些年,张启龙带着老伴张玉凤去了很多地方。但大多数时候,张启龙都是独自旅行。他希望能经济能力允许的前提下,把目前还没到过的其他地方逛个遍。

据《华商报》