



儿女孝顺 笑口常开



图左三为林立俊老太太。

“我的生活平淡,吃穿都很简单,要说真有什么长寿秘诀,那就是子女孝顺、心情开朗。”近日,已经103岁的林立俊老太太这样回答笔者的提问。目前,林老太除了有些耳背外,身体没有问题,各项体检指标都很正常。

福州市三坊七巷早题巷8号是林老太的家,这一带是中国都市仅存的一块“里坊制度活化石”。方形天井中阳光流泻,照在古旧的木梁柱上。老太坐在藤椅上,旁边放着3份报纸,还有两只猫陪在左右。她的眼神深邃而又慈祥,满脸皱纹流露出岁月痕迹。

林老太毕业于师范学院,曾是小学老师,后来又成为一名财务,因为勤奋敬业、诚实谨慎,被原单位一再挽留,直到72岁才真正从岗位上退下来。

林老太告诉笔者,无论有多忙,小儿子每天早晚都会过来看看她,问问身体舒服与否,有没有想吃的东西。而其他两个子女也是不时来问候她。说话间,笔者看到一辆电动车停在了院子门口,只见一位老人提着卤鸭脖、水果,还没进门就开始吆喝。原来是林老太的二儿子陈功敏来看望母亲了。“老母亲的事情,我们三兄弟都是一起上。她昨天晚上说想吃卤鸭脖,我们就第一时间满足她。”

78岁的陈功敏刚一落座,林老太就叫唤一只猫跳到他的大腿上,慵懒地打起盹来。学机械技术专业出身的陈功敏说:“本来毕业时留在山东,但母亲希望我回家乡来做事,费了一番周折,才最终回到她身边。”

陈功敏告诉笔者,林老太在97岁时查出了大肠癌,肿块有拳头那么大,所幸没有转移。做

了横结肠癌根治手术后,没有出现并发症,2周后就顺利出院了。98岁那年还去了一趟香港迪斯尼乐园。

一提到出去玩,林老太立马接口:“现在年纪大了,每天都围着家转,很少出去,偶尔出一次远门,很兴奋,还想再出一次国就好咯!”林老太说她也理解儿女们的心思,毕竟年纪大了,一切以安全为主。

林老太的女儿在外地开公司,虽然不能常回来看她,但几乎每天都会打电话回来嘘寒问暖。“她一年回来2次,每次都必带衣服和营养品回来。”林老太说到女儿,指着身上的毛衣也是满口赞誉。

林老太说:“钱多不多和营养好不好都不是最重要的,关键还是子女孝顺、家庭和睦,这才是老年人心情舒畅的根本。”

林凯 宓盈婷 文/图

养生天堂——庐山

庐山不仅是个旅游观光的人文圣山,也是个避暑的好去处,更是个休闲养生的神仙福地。

不论你在庐山的任何地方,一抬头就可见郁郁葱葱的青山,随处可见百花争妍、古木参天。既使在人流车流穿梭的牯岭街上,两边的树还是绿油油的,没有染一丝浮尘。

在庐山的景区仙人洞、黄龙潭、大天池周围生活着一群猕猴,它们身形矫健,活泼可爱,给游人增添了不少乐趣。据当地的村民讲,其实庐山上原来是没有猕猴的,这些猴子来源于山下的九江动物园。有一年,九江动物园的几只猴子都患上了肺病,打针吃药均无效,眼看这几只猴子都奄奄一息了,动物园只好作出了一个无奈的抉择,将这几只病猴放归到庐山,任其生死。结果,这几只猴子放归到庐山后,由于庐山空气清新,不仅不治而愈,而且还繁衍生息了几大群猴群。

不仅是猴子,就连生活在庐山上的人类也得益于庐山的空气。我在庐山避暑期间,是租住在一山村农舍,在这个只有十几户的小山村,我就看见好几位年龄已达九旬的老人,她们虽已上了年龄,但依然腿脚麻利,眼不花、耳不聋,还能种植蔬菜,自食其力呢。

我曾探询过多名山民,他们没有听说过这里有癌症、心血管病患者,更没有人得过肺病和呼吸系统疾病,因为这里的空气对肺和呼吸系统有特别的滋养和疗效。在这个小山村,我还遇见一个老乡,他已经年逾古稀了,但依旧鹤发童颜,精神矍铄,他告诉我,他每年夏天都要在庐山来往几个月,已经连续来了二十余年。他原先患有严重的支气管扩张,每逢感冒,就要咯出血来,但只要一到庐山,这毛病就自然消失了。笔者也有亲身感受,原来在大城市生活时,常感觉喉咙发干、咽痛,可到庐山只住了几天,这些症状就都消失了。

青山和茂密的森林造就了庐山清新的空气,庐山的水也同样具有养生的功能。庐山的水多来自于泉水,泉水在山间岩洞里穿行、浸泡,带有很多矿物质和微量元素,对人的健康大有裨益。此外,庐山的云雾茶,石鸡、石耳、石鱼、葛根、尖栗也都是滋补养生的佳品。

高延萍

健康提醒

电脑族易眼干 不妨多眨眼

电脑已经成为许多人工作和生活的“伴侣”。经常面对电脑,注视电脑显示器,很多人时常会感到自己眼睛干涩、灼热或是有异物感,有的还会觉得眼皮沉重,眼球胀痛甚至头痛。这种情况在临床上叫干眼症,是由于眼睛得不到足够的泪液进行湿润、润滑所导致的。针对这些情况,眼科医生建议您:“电脑族”多眨眨眼睛,可以缓解眼睛干燥。

对于干眼症的确可以用“三分治、七分养”来形容,平常要养成多眨眼的习惯。眨眼是人体的一种保护性神经反射动作,可将泪水均匀地涂在角膜和结膜表面,使眼睛保持润湿而不干燥。感到眼睛干涩时,马上有意地频频眨眨眼睛。工作间歇时做眼保健操也可以起到舒缓眼疲劳、减轻眼干涩的作用。在电脑前每工作1小时,应休息10分钟,闭目养神让眼睛充分休息。此外,干眼症患者也可以在专业人员指导下使用人工泪液来滋润眼睛。

河北省职工医学院 刘涓

走走“螃蟹步” 缓解腰背痛

腰酸背痛是很多人在生活中经常出现的毛病。在日常生活中,可以用一个很简单的办法来进行缓解,那就是学走“螃蟹步”。

提起所谓的“螃蟹步”,人们都知道,就是通俗意义上说的横着走。长期坚持,可以有效缓解腿部及关节酸痛的症状。大家可以经常有意识地在家里,模仿着螃蟹的样子,横着身子走,从而有效地锻炼人体大腿内侧的肌肉群,使这一肌肉群不断拉伸和收缩。而这个肌肉群,正是导致人体机能衰退的根源。同时,在横跨步时,还可借助扭动腰部舒展背部肌肉,缓解背痛。

“螃蟹步”看似简单,做起来却很有讲究。行走前,双脚的脚后跟应向外45度展开,同时慢慢吸气,膝盖也要向着脚尖方向慢慢扭动。然后一边吐气,一边慢慢横着迈步,迈一步所用的时间最好在5秒左右。中老年人可根据实际情况来选择每天的运动量。

湖北省襄阳市第一人民医院 聂锋



杠铃 (系列之十七)

背部肌群(6): 坐姿绳索划船

坐姿划船能锻炼整个背部肌群,而且能辅助练习手臂和肩部肌肉。一般采用窄距绳索划船,主要锻炼中部背阔肌,是增加背部厚度的好方法。

目标肌群: 背阔肌中部(即内侧)、大圆肌。

【动作要领】

1、正坐,两腿踩住前方踏板,微屈膝,两手紧握三角形手柄,双臂前伸,腰腹固定,挺胸抬头。

2、以背部肌群的收缩力将手柄拉至腹部,尽可能地向



后牵拉双肩和双肘,直到手柄接触到身体中部。保持顶峰收缩1-2秒,并努力一起挤压肩胛骨以获得最大化的刺激。

3、以背阔肌的力量控制还原,运动过程中注意控制拉伸的速度,过快或过慢都会影响锻炼效果。

【注意事项】

1、练习时腰背不够平直会损害脊椎,动作不宜过快,拉伸幅度也不要过大,以免受伤。保持膝关节微屈以减轻对它们的压力和维持身体平衡。

2、尽管你可能认为向前倾斜身体能增大运动范围,然而保持你的躯干竖直会更多地攻击中背部,而不是下背部和腰部。

3、动作过程中保持下背部微拱,否则锻炼重心是腰部,这样锻炼容易伤到后腰。

健身教练 俊宇