



一辈子都在忙

一位年过百岁的老人还能够下地挖田埂，扛起连枷打高粱，一顿能吃一碗肉，你相信不？

前不久，笔者与两名镇村干部，在重庆市潼南县米心镇禅鹤村拜访了这样一位精神矍铄的老人——1913年10月出生的百岁寿星唐永付。

唐老家住禅鹤村8社22号，笔者见到他时，他正躺在床上休息。听到客人登门拜访，老人精神为之一振，赶紧穿上衣服，来到堂屋坐下，兴致勃勃地与笔者摆起了龙门阵。

“本来我的老家在红花湾，我是过去租地主家田种的时候，才从红花湾迁到这里落户的。”唐老介绍道，1944年2月，31岁的他被拉去当壮丁。起初部队驻在四川绵阳，后来到了西安，在那打了一仗。1946年，唐老因病回到了家里。之后，他便一直在家

务农。

唐老眼不花，耳不聋，记忆很好，口齿也很清楚。他告诉笔者自己很熟悉农事，犁牛耙地样样都会，是耕田种地的好手。由于61岁的儿子唐吉成患有支气管炎，下地劳动感觉很累，家里的农活几乎全都落到了他肩上。他说自己是个“活路棒棒”，一辈子都在忙。“去年3月，我还扛起锄头，帮着家里挖田埂种包谷呢。我儿子儿媳都说我年龄大了，不要下地劳动，应该在家里休息，可我总觉得我的身体还可以，做点手头活路没有问题。去年7月，我还扛起连枷，帮着家里打了一百多斤高粱哩。也就是那天，我在打高粱时，右臂筋骨被闪了一下。”

“要不是我这手臂还有点痛，恐怕今天我就下地扯草去了。”唐老坐在家不习惯，



图为唐永付老人(左)近影。

他一生都在坚持劳动。

唐老一生生育过5个孩子，前面4个都是女儿，唯有后面这个儿子，他们都是地地道道的农民，老伴1960年就去世了，他一直跟着儿子唐吉成过日子。

唐老与世无争，脾气很好，从未跟人红过脸，因此大家都很尊敬他。问起长寿之道，唐老这样解释说：“有句俗话说叫做‘人不着急不得死’，这说明很多人是‘急’死的啊。要想多活几天，就得想开点，就得‘不着急’。而要做到‘不着急’就是心态要平和，遇到事情莫钻牛角尖，莫怄气伤自己的身体。”

何君林 李代良 文/图

老人跑步健身易受伤

不少老年人喜欢跑步，但跑步健身并非老年人的最佳选择。统计表明，每天跑步者的受伤比例为30%-80%，严重时会导致多种疾病。因此，每天跑步的老人若有以下这些症状就要格外小心了。

膝盖酸痛 典型症状是膝盖附近疼痛酸楚，膝盖屈曲、下楼梯或者走坡路时疼痛加重。

臀部胀痛 多发生在长跑过程中或者跑步结束后，是因为骨头之间过度摩擦导致韧带或滑囊炎症所致，症状是臀部肿胀和疼痛。

小腿疼痛 该病发病位置为胫骨骨干前方或小腿内侧，最常见原因是跑步运动过度所致的胫骨周围骨膜慢性炎症。

足跟疼痛 跑步之后，小腿肚或足跟上出现轻微疼痛，是由于跑步时小腿腓肠肌和跟腱承受太大压力，诱发跟腱炎所致。

走路疼痛 疼痛症状最明显，其原因是负重过大导致行走或跑步过程中足底肌肉受到巨大冲击，引起局部肌肉劳损，导致局部足底筋膜发炎。走路时疼痛症状加重，疼痛点常靠近脚后跟。

因此，跑步之前一定要先散步热身，让肌肉组织做好准备。

刘玉雯



腹直肌整体(2):仰卧提臀抬腿

提臀抬腿和抬腿，很类似但还是有本质区别。抬腿要求腿部绷直，可以孤立锻炼下腹；而提臀抬腿动作幅度更大，一般是曲膝，可以锻炼整个腹直肌（即上下腹），而且还可牵涉到臀部、背部肌群。仰卧提臀抬腿是其中最简单的，对于上肢力量薄弱的人是个不错的选择。

目标锻炼肌肉：腹直肌整体（除了腹直肌，还涉及臀部、背部肌群）

【动作要领】

1、平躺在垫上、或者长平凳（但双手要能抓住凳保持稳定）。

2、并拢和微屈双腿，抬起双腿，直到整个腹部收缩，此时下背部已经离开地面，大腿接近头部，而不是垂直位置，这也是与仰卧举腿的区别。

3、停顿，复原，重复。

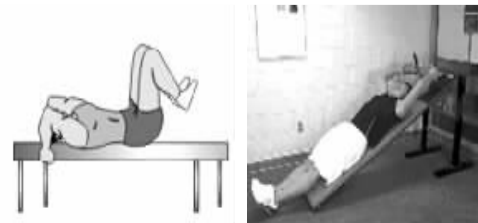
【注意事项】

1、注意与仰卧抬腿的区别，仰卧提臀抬腿的动作幅度要大很多，抬腿时下背部离开板面已达到让整个上下腹充分收缩。

2、不要依靠惯性迅速完成动作，而是腹部、臀部来慢节奏地有控制完成动作，效果最好。

3、斜板提臀抬腿难度稍大，甚至可以通过两脚夹哑铃来增加负重。

健身教练 俊宇



椅上健身操

“叩”“敲”小动作 固齿又强肾

叩齿 每天叩齿60下，固齿强肾皱纹少。“叩天钟”，也就是叩齿，是古代盛行的一种养生术。民间有谚语形容叩齿的功效：“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”。每天早晨上下牙齿反复相互咬叩60-360次，不仅能强健牙齿，对身体其他器官也是很好的锻炼。经常叩齿，能使经络畅通、强肾固精。还可以促进面部血液循环，增加大脑的血液供应，使皱纹减少，起到延缓衰老的作用。

敲枕骨 两手心掩耳，然后用两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，发出的声音如同击鼓。坚持每天睡前重复做64次，或者早晚各32次。练习时的掩耳和叩击可对耳产生刺激，对头晕、健忘、耳鸣等肾虚症状均有一定的预防和康复作用。练习时要求“顶平项直”，可使人体的经络及肾气得到调理畅通。

胡万里

瑞典体育专家莫斯斐特为了帮助那些因工作或其他原因需要长坐的人，特意设计了一套椅上体操，以下择其要点记录，有兴趣者不妨一试。

一、腹背肌肉运动 这些运动可增强背部与脊骨的肌肉，帮助人们养成良好坐姿，防止腹背发生毛病。

1、坐姿，尽量收缩腹部，但继续正常呼吸。身躯前俯同时翘起脚尖，脚跟着地。把脚尖放回地面，放松腹肌，直起身体。重复30次。

2、坐姿，将腹肌收紧，保持这种姿势7秒钟。放松休息7秒钟。重复8次。

3、坐姿，放松，两肩下垂。集中力量收紧下背肌，挺直背部，保持这姿势7秒钟。放松休息7秒钟。重复8次。

二、肩关节运动 这些运动能润滑肩部关节，有助于防止上背僵硬和疼痛。

1、坐姿，放松双肩。尽量向前推右肩，然后向前推左肩。恢复原来姿势，放松。双手互握，两臂伸出向上举起，并向后越过头部；手心向上，轻轻向上推伸。重复8次。

2、坐姿，有节奏地轻轻转动肩膀，向前和向后面画圆圈各

做10至15次。

三、脚部运动 这些运动能润滑踝关节，防止腿脚肿胀和腿肌僵硬。

1、坐姿，脚跟离地，翘起脚尖，双足各自向内、向外画大圆圈。每一方向重复做15次。

2、坐姿，手肘搁在膝上，身向前屈，全身重量压在膝上，脚跟尽量提高，放下脚跟，翘起脚尖。重复30次。

四、手部运动 这项运动能润滑最易患关节炎的手部关节，防止手指肿胀。

坐姿，掌心向下，紧握双拳。把双手尽量翻转并伸展手指。恢复原来姿势。重复15次。

五、头部运动 这些运动能使脊骨上部灵活，缓解头部的紧张，消除头痛。

1、坐姿，低头，下颌紧贴喉咙。保持下颌紧贴喉咙的姿势尽量向上仰头。再把头尽量朝右转，然后点头3次。再向左做同样动作。重复整套动作10次。

2、坐姿，右手放在右耳上方抵住头部。头向右靠，然后用手轻轻向左推挡头部，还原。再将左手放在左耳上方，头向左靠，然后用手轻轻向右推挡头部。整套动作做8次。

重庆市万州区第一人民医院 王森