



# 骑车下乡送科技



图为郭继先骑着自行车为农民传授科技知识。

湖南省沅江市老科技工作者协会副会长郭继先虽已69岁了,但精神不错,走起路来脚步轻盈、快捷。他的老年生活过得十分充实,这主要得益于退休后骑自行车为农民送科技。

多年从事畜牧兽医工作的他,自2006年退休后,以传播科技知识为己任,他每年下乡入户宣传科普,指导农民开展科学饲养200多天。养殖户有困难就会打电话给他,他则迅速骑上单车赶去“急诊”。农民都说:“红军两万五千里长征,郭老骑出了单车上的‘万里长征’,是我们农民的贴心人。”

随着农村多种经营的发展,农户饲养的畜禽种类不断增加,郭继先遇到了一些新课题,他努力更新知识,不断提高诊疗水平。2013年农历腊月二十四,养猪大户罗登科打来电话,说他养的野猪有几头发生了5号病,不仅危及到其它近百头野猪,还可能波及到几百头杂交猪。郭继先查阅了有关治疗野猪疾病的资料后,连忙骑车赶到罗登科家,一连观察了几天,连大年三十都没回家

吃团圆饭。最终,找到了治疗野猪5号病的好办法,避免了一场大的猪瘟灾害。

因为他“慧眼识牛”,很多人称郭继先为“牛哥”。在欧洲大闹疯牛病的时候,沅江市也出了一头“疯牛”,它见人就撞,后蹄乱踢,牛的主人将郭继先请来看病。郭继先看了症状不像疯牛病,可为什么发疯呢?他的目光在牛身上扫来扫去,突然一下子明白了,一把抓住牛耳朵,从里面掏出了一只黄蜂。原来牛是被黄蜂蜇“疯”了,抓出黄蜂,牛的“疯”病就好了。

郭继先的名声越来越大,打电话求助的人也越来越多。他深感分身乏术,为此设立了“科技110”服务热线。从此,重大问题骑车上门,一般问题电话支招。到目前为止,他已经先后为农民群众支招1700余次。

在为“三农”服务的大量实践中,郭继先不仅撰写了发展生猪生产和市场销售、养牛发展思路等调查研究报告,还编写了《扶贫读本》、《科技致富》、《在希望的田野上》等科技资料,编

印了2万多份养猪、牛、鹅、鸭、狗等单项农民学习资料。2012年6月,湖南省委授予郭继先“全省创先争优优秀共产党员”称号。2014年1月,郭继先又被省里评为农村科普带头人。对此,郭继先说:“‘全心全意为人民服务’,一直扎根在我心里,这是一个老党员应该做的。”

郭继先说:“通过骑单车上门为农民朋友传播科技,2万余公里的骑行,既锻炼了身体,又开阔视野,为农民兄弟解了难题,这让我很快乐。只要身体可以,我会继续骑下去,会继续为农民朋友传播科技知识。”

【达人之“达”理】郭继先骑单车为农民朋友传播科技知识让他的退休生活如同打开了一扇美丽的大门,不仅让他收获了快乐和健康,还让他送出了精彩人生。同时,“有事做,做好事”是消除烦恼与寂寞的好途径。

李保文/图

## 我的养生经

### 我的数字养生法

所谓数字养生法,就是把一些数字尤其自己喜爱的数字,自觉或不自觉融入到养生的活动中去。通过数字来调动积极的心理因素,量化各项保健措施的指标,从而达到养生保健的目的。

**把脉数字法** 清晨醒来,恋床5分钟,让体内各器官逐渐恢复正常功能,调节好情绪之后,便可平心静气地把脉数数。先数一数脉动每分钟跳多少次,再感觉一下脉搏是否规律。脉搏是重要的生命体征,它反映出机体的各种状态,每天悉心体察脉搏的变化,是获取体内信息、实行自我检测的重要手段。

**登高数字法** 刚刚开始登楼的人都有这样的体验:每上一层楼就要消耗一定的体力,连续登上六七层准会气喘吁吁。但如果边登楼边数台阶的级数,情况就不大一样,一种积极向上的心情便会油然而生。一次,我去医院看护老伴,因为电梯故障梯口人声鼎沸,怨声载道。我觉得遇到这种情况,抱怨、等待都无济于事,不如徒步登楼。于是便拾级而上,边走边数。到了10楼,虽然汗流满面,但自觉体力有余,心绪极佳。平日里居家也罢,旅游也罢,我是见楼就上,边走边数,常在不知不觉中轻松而至。

**制怒数字法** 当你遇到某些令你勃然大怒的事情时,数数可以帮助你控制情绪。发怒之前不妨先强制自己从1慢慢地数到9,再将舌头在口腔中轻轻地旋转9圈,或者用食指和拇指拉耳垂9次,想一想这事到底值不值得自己大动肝火。如此这般怒气往往便会自行消除了一大半。

**进餐数字法** 进餐细嚼慢咽不但能帮助消化,减轻胃肠道的负担,而且有利于营养吸收,是养生防病的有效措施。食物进入口腔内咀嚼30秒以上,才能达到最佳效果,按咀嚼一次为1秒钟计算,一口饭最好咀嚼30次以上再慢慢地咽下去。胃肠功能欠佳的人,尤其应当采用此法。

徐婷

## 三动作缓解脚跟痛

长时间走路、跑步会导致脚底肌肉疲劳,引发脚跟痛。近日,美国《预防》杂志介绍了三种简单的活动,能有效缓解症状。

**推墙拉腿** 站在墙前,左腿在前屈膝,右腿在后挺直,双手压在墙面上,身体前倾,感觉右腿有拉伸感蔓延至脚跟,保持30秒,然后换边做,能够拉伸腿部以及脚跟肌肉。

**推按脚底** 双手握住脚底,用大拇指以一定力度从脚跟往脚心缓缓推按,一次约1分钟,可

酌情重复数次,然后换脚做。推按能深层按摩脚底肌肉,达到缓解脚跟疼的效果。

**踩冰水瓶** 将水瓶装满水冰冻后,用毛巾包裹住,然后一只脚踩在上面慢慢前后滚动5分钟,然后换脚做。这个动作能通过冰敷,令脚底肌肉得到放松。需要注意的是,如果2周后脚跟痛的症状仍未缓解,建议及时就医,以免延误病情。

湖南省中医药大学附属第一医院 叶勇



## 养生 偏方歌

盐醋消毒消炎好,韭菜补肾暖膝腰。  
萝卜化痰消胀气,芹菜能降血压高。  
胡椒去寒又除湿,葱辣姜汤治感冒。  
大蒜抑制肠胃炎,绿豆解暑最为妙。  
梨子润肺化痰好,健胃补肾食红枣。  
番茄补血美容颜,禽蛋益智营养高。  
花生能降胆固醇,瓜豆消肿又利尿。  
鱼虾能把乳汁补,动物肝脏明目好。  
生津安神数乌梅,润肺乌发食核桃。  
蜂蜜润肺化痰好,葡萄悦色人年少。  
香蕉通便解胃火,苹果止泻营养高。  
海带含钙又含碘,蘑菇抑制癌细胞。  
白菜利尿排毒素,菜花常吃癌症少。

赵国明 (陕西)

## 身有疾患 散步各异

散步几乎是适合每个人的锻炼方法,但对于有疾患的老人,散步要掌握一定的时间、强度和方式。

**体弱老人拄根拐杖** 身体虚弱的老人平衡力较差、重心不稳,行走时稍不小心可能摔倒,尤其在晚上散步时,最好有支撑物保持身体平衡,比如拄根拐杖。这样,散步时可以适当将手臂甩开幅度大些,步伐迈大些,散步速度也最好由慢到快,使全身器官都参与到运动中来,促进新陈代谢。拐杖的高度应因人而异,上缘最好与脐

部或脐上二指处平齐。每天散步时间依当天体力调整,最多2次,每次30-45分钟。骨质疏松的老人较容易摔跤,最好也用拐杖。

**体胖老人延长距离** 体胖的老人多走一段距离,延长散步时间至1个半小时左右,每天保证2次散步。散步的节奏不宜太快,可以快慢结合,开始主要用脚跟着地,在放松状态下走4分钟,速度保持在每秒走2步,随后换成踮脚走,较快地走5分钟,如此反复交替,再放松地正常走

一会儿。另外,在保证安全的前提下适当加大步幅,大腿和臀部多用力,消耗更多的热量。

**高血压老人别选早晨** 心血管功能不好或患高血压的老人散步时,最好挺胸抬头,尽量全脚掌着地,微微收腹,自然摆臂,以免压迫胸部,影响心脏正常功能。步伐应以中慢速为宜,不要太急,避免血压升高。另外,一般一天中,早晨老人的血压最高,傍晚相对稳定,因此最好晚饭后散步。

胡安仁