



为国育才 忙筹款

湖南省常德市石门县白云乡退休教师文非，今年85岁，精神矍铄，说话铿锵有力。他不服老，因为在他的心中，一直有一项需要他坚持下去的事业：筹集助学基金，帮助更多困难家庭孩子完成学业。而这条筹款助学路，文非已经不间断地走了25年。

1990年，辛苦工作了42年的文非退休了，回到白云乡农村老家，准备安享晚年。没过几天，他发现村里有几个孩子因家贫失学在家。作为一名老师，文非最不愿看到的就是有孩子失学在家。为了了解更多失学儿童的情况，他决定对全乡作一个整体调查。

经过2多月的调查，文非发现全乡当时有140多个孩子因贫困面临失学危险。为了能让这些孩子重新走进课堂，他牵头成立了白云乡扶贫助学基金会，并在当地民政部门进行了登记。

为募集助学基金，他不辞辛苦，想尽办法，四处奔波，到处化缘，不怕磨嘴皮，不怕遭冷眼，先后到长沙、南京、北京等20多个省市，行程达2万余公里。25年来，他出门募捐，

15公里以内的地方，从未坐过车，坚持步行或骑自行车；从未要过一分钱的劳动报酬，出门住最便宜的旅馆，吃最便宜的快餐，餐宿费用大多也是自掏腰包，就连省市发的5700多元个人奖金都捐给了基金会，至今为救助失学儿童自己贴进2万多元。为了募得更多的钱，他有一年近280天在外奔波，家里的事全都交给了年老体衰多病的老伴。

为动员全社会力量奉献爱心，他亲写启事，自费印发5000多份到各地，甚至到国外湘籍人士手中，25年来所写书信启事合起来比他的身高还高。为募得更多捐款，他将一些感人事迹编成《爱心简报》散发到各地，至今共编印155期，赢得了2000多人的爱心捐助。文非把捐赠人的名字都记在一个随身携带的笔记本上，还把每一笔钱的用处写得清清楚楚，刊登在《爱心简报》上寄给爱心人士。25年来，文非共募得捐款150余万元，资助山区贫困孩子363人初中毕业、34人大中专毕业、48人大学毕业、2人读研。



文非老师在整理爱心捐款。

对于受助孩子，除给予物质上的资助外，还从精神上进行鼓励，文非将那些自强不息的典型整理成《磨砺集》，自费印了600多本，把这份特殊的精神食粮送到每个贫困生手中，让他们学有榜样，赶有目标，激励他们甘守贫穷，迎难而上，拼搏成才，报效社会。

为培养这些贫困孩子的感恩之情，他每学期都要到各学校召开救助孩子座谈会，要求他们每学期都要向资助人汇报思想、学习等情况，感谢资助人的仁爱之心。文非的义举也感动和激励着受到捐助的贫困学子，他们接过“爱心接力棒”，踏上爱的征程。

【达人之“达”理】“独卧山村不自哀，尚思为国育才。夜阑春风送春雨，桃李芬芳入梦来。”文非在捐资助学的路上，坚持、执着，这无不包含着浓浓的爱。助人者，康寿；挑起希望的胆子，做梦想实现的缔造者，身心亦康。

李保文/图

别让肩部 “静”下来

缺乏运动是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因。生活中，人们最好别让自己的肩长时间“静”下来，尤其到了老年，更是如此。以下介绍几种可以增加肩关节及周围组织的血流量，增强新陈代谢的常用锻炼方法：

1、站立，患侧手握门框，逐渐下蹲，用自己的身体重量来牵拉肩关节，反复数次。动作的次数、强度应量力而行，循序渐进，但在严重疼痛期应轻做、少做为宜。

2、取立正姿势，两脚分开与肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上，患肢放于背后，双手抓紧毛巾的两端，健肢在胸前用力向前下方拉，然后患肢再拉回，反复拉动如擦背状，次数不限。

3、两脚开立，距离与肩同宽，两臂下垂。屈肘上提，两掌与前臂相平，提至胸前与肩平，掌心向下；两掌用力下按，至两臂伸直为度。

4、上提时肩部用力，下按时手掌用力，肩部尽量放松，动作宜慢。

吉学锐

腿部肌肉萎缩 锻炼法

导致肌肉萎缩的主要原因是“废用”：如患某些疾病后长期卧床，引起局部或全身肌肉萎缩。既然是因“废用”致患病，锻炼方法应注意以下几点：

锻炼要有针对性 日常生活中不少病人的锻炼方法并不适宜，如下肢肌肉萎缩，有人单用走路的方法去锻炼，以为走得越多越好，实际上这样做不仅不能有效地增强肌力，反而会造成关节损伤。又如有的患者采用手指滚动核桃和健身球的方法锻炼萎缩的上肢，岂不知这样做只能增强手指动作的协调及手部肌肉的耐力，而不能使手臂部肌力增强和肌肉增粗。肌肉萎缩的锻炼要有针对性，哪些肌肉发生了萎缩，就锻炼哪些肌肉，不要用健康肌肉的运动来代替萎缩肌肉的运动，例如不要以耸肩、外展代替前臂旋转等。

掌握好运动节奏 肌肉萎缩患者的锻炼，在时间间隔上有一定要求。肌肉有了足够的休息时间，疲劳才能充分消除，消耗掉的营养物质也才能得到充分补偿，并通过超量补偿使肌肉逐渐肥大。反之，若锻炼过于频繁，肌肉得不到充分休息，肌力也就不能增强。因此，锻炼要讲究节奏，并非越多越好。

掌握好运动量 锻炼时，人们常选用哑铃、沙袋和拉簧、拉橡皮条等方法加大运动量。那么，应选择多少重量的哑铃、沙袋以及什么样的拉簧和橡皮条才合适呢？这应根据各人的肌力基础而定，一般应超过本人最大肌力的1/3。同时，疼痛也可能是肌肉损伤的信号，故在锻炼时应注意选择无痛的动作，并对疼痛进行积极治疗。

王永兰

如何判断你已开始衰老？

我们身体上的器官功能不同，它们生病、衰老时出现的症状也不同，而且因为每个人先天遗传、生活方式的不同，心、肺、胃、肠、肾的衰老节奏也不同。了解它们衰老时出现的变化，就可以有的放矢地预防和保养了。

稍微运动就心慌

如果稍微跑几步就心跳得厉害，平时手脚总是温度很低，这就意味着你的心功能不强壮。正常情况下，只有上了年纪，体力不支了才会出现这种现象，如果你年纪轻轻就如此不经运动，要么说明你的心脏早衰，要么因为缺乏锻炼，心脏的机能还没有充分开发出来。

上个小坡也喘气

如果你走平路时感觉很好，但只要是爬山爬楼甚至走个缓坡，也会觉得非常疲劳，气喘吁吁，甚至腿很快就酸了，那就意

味着你的肺功能有问题。而这种受损，不是通过胸透检查可以发现的，需要借助肺功能的测定。

吃了凉的就胃痛

人们分析食道癌的原因时总是说，这些人喜欢吃特别烫的东西，使食道细胞恶变了。但为什么那么烫的食物，这些人就能咽下？而且觉得吃了舒服？因为他们的食道觉得冷，本能地想吃热东西来温暖自己。也就是说，在烫的食物促使细胞恶变之前，这里已经有问题了，人衰老的第一个变化就是怕冷。总觉得胃里发凉或者遇冷则痛，是胃先于身体其他部位变老的标志。

大便总是不成形

很多人大便总是不成形，光是这一点就可以被中医诊断是虚寒。而虚寒是只有人到老年，火力不足时才有的症状，中医所有治疗大便不成形甚至虚寒性腹泻的药物，都是补肾的，补肾就是中医的抗衰老。

夜里小便很多次

看你是不是老了，最准确的判断标准是夜里起夜的次数是不是增加了，这是在考察肾功能。所以，中医治疗夜尿多，甚至喝了就尿的人，都用补肾药。

高峰