



# 大妈一唱60年

2009年,苏格兰48岁的苏珊大妈因在英国达人秀节目中高歌一曲而闻名全球。江苏扬州老城区新仓巷社区有位70岁的朱大琴大妈,也与苏珊大妈一样,从小爱唱歌,一唱就是60多年。如今,朱大妈每天晚上都要在古运河畔大水湾广场唱歌,在老城区南河下,她拥有众多粉丝。

朱大妈上小学时,是班上的文艺积极分子。1964年到农场插队,15年后才得以回城。插队时的体力劳动很辛苦,但她白天干农活,晚上开会学习时,队干部都要她唱几首歌活跃气氛,她从不扭扭捏捏,《洪湖水浪打浪》张嘴就来。唱完后现场掌声如雷,而她也把一天的疲劳抛到了九霄云外。

朱大妈是在农场结的婚,回城后被分配到第一食品厂工作,厂里大大小小的活动,都少不了她的歌声。那时,照顾成长中的子女,工作、家务事等忙得焦头烂额,她边干活边

唱歌,一唱,身心全放松。

唱歌的人性格都比较开朗,朱大妈也是这样,无论什么场合,只要有人要她唱歌,她从不拒绝。朱大妈说,随着广场舞的兴起,8年前,她自费购买设备,在大水湾广场带领居民跳广场舞。每晚都提前到现场,先唱个20分钟;结束后再唱20分钟过瘾。她唱的基本上都是老歌老戏曲,之前的老歌红歌、黄梅戏与越剧、锡剧等,在广场上玩的人都喜欢听,因此,她拥有大量粉丝,在南河下走一圈,打招呼的多的是。

朱大妈告诉笔者,原来日子紧张时都唱,现在日子好了更要唱。她曾经一个人到KTV去唱歌,连续唱了1个多小时没停顿,长长短短唱了31首歌,还气不喘、心跳不加速。她还曾经参加过省电视台的才艺比赛,一点也不怯场。

“唱歌不仅仅能自娱自

图为朱大琴大妈吃饭前唱起《手拿碟儿敲起来》。

乐,还能给别人带来快乐。”朱大妈喜欢唱歌再加上爽朗的性格,让她常常成为新仓巷社区的特邀嘉宾。

2015年6月万福大桥通车,社区组织居民前往参观,朱大妈带着便携式播放器,只要有人喊“朱大妈来一首”,她张口就唱,从桥西唱到桥东,再从桥东唱到桥西,引得其他参观的人跟随,并感染他们一起唱。

【达人之“达”理】唱歌是健康的“天然良药”。朱大琴爱唱歌,是因为唱歌有艺术价值外,还具有很大的健康价值。朱大琴说,唱歌不仅能让人心情愉快、释放悲伤,还能增强身体的免疫能力。唱歌中使用的横膈膜呼吸法,还能起到缓解压力的作用。

黎淑贞 文/图

## 健康需要七个“伴”

一个人的健康不是孤立的,它需要众多内在和外因因素的陪伴和养护,老人身心如果能有7个“伴”,就会安康体健。

**众伴** 就是要走出封闭的狭小生活空间,远离孤独,多与人交往和接触,彼此交融,相互信任,相互帮助,以此增强安全感,促使老人的身心放松,从而达到健康延寿的目的。

**德伴** 加强道德修养。做到乐善好施、助人为乐、事事通达、心胸宽广,这必然会使老人的心理获得平衡。这样,神经和内分泌系统调节功能也会处于最佳状态,使自己的健康水平得以提高。

**乐伴** 笑是乐观豁达的象征,是美好心情的自然流露,以此解除心理上的疲惫和痛苦,使老人的心境坦然,健康长寿。

**游伴** 走低谷,攀高峰,仰望蓝天,远眺大海,游山玩水,返璞归真,清新振神,实乃老人之健康长寿秘诀之一。

**动伴** 老人能够经常从事一些适宜的劳动和运动,可以利关节、丰肌肉、通血脉、强筋骨。

**说伴** 有话不说憋在心里,时间长久也会生病。无论是高兴的事,还是烦恼的事,无论是喜事还是愁事,老人还是一吐为快。因为对老人来讲,说也是一种通气化痰的良药。

**素伴** 居室简朴,衣着朴素,三餐多食素,过一个普通老百姓的生活,该知足时便知足,这对老人的健康长寿也是大有益处的。

重庆市万州江南中学医务室 徐成文

### 我的养生经

## 饭前勤做“口瑜伽”

有朋友从日本归来,特来拜访,于是设宴款待。

开饭前,却发现朋友颇为奇怪,时不时扭头吐舌头,像是做鬼脸。见我一脸讶异,朋友笑着介绍,说这是风靡日本的“口瑜伽”。

这套“口瑜伽”,其实是日本医务人员针对现代人饮食不节制或口腔老化,所引起的一系列口腔和牙齿问题而设计的保健操。

饭前,先做一遍“口瑜伽”,可以有效防治口腔问题。这套“口瑜伽”,总共有四个动作。

首先是头脸动作。肩膀上下动一动,头部前后左右动一动,用双手轻拍脸颊,再由下往上按摩脸部。这个动作,意在先活络口腔周围的肌肉,起到预热的效果。

接着,是第二个动作。嘴角上扬,模仿微笑时的动作;然后嘟嘴,左右摆动;最后,张嘴,露齿笑。做完了前面这两个预热动作,之后便是舌头的动作。先吐舌头,然后舌头上下左右摆动,最后用舌头做画圈动作,这是第三个步骤。最后,依序按摩耳下腺、颌下腺以及舌下腺,这套“口瑜伽”也就完成了。

根据研究,这套“口瑜伽”,最大的作用是增进口腔机能。通过强化口腔以及周围的肌肉,促进口腔新陈代谢,增加唾液的分泌。如此一来,既可以提高机能,也能增加口腔的消化能力。

郭华悦

## 古稀洗牙记

我年逾古稀,生活中特别重视护牙。其实在我25岁前从来没有看过牙医,当然也未洗过牙,甚至认为洗牙有伤珐琅质。

我第一次见到的牙医是一个年轻医生。那次洗牙,医生前后清洁了近1小时,清除了20余年所积累的牙垢、牙石,真够他累的。

事后,他告诫我:“大部分人的牙齿本身都很好,但由于刷牙方法不正确,又不注重牙齿的保养,结果牙齿蛀了也不知,蛀洞变得越来越大,最后引发牙痛,再求救牙医,只能拔掉。也有不少由于没有注意牙齿的清洁,形成牙周病,没有牙床、牙龈的支撑,牙齿会松动,最后也就掉了。所以,你要切记保养牙齿啊!”

从那之后几十年间,我都重视牙齿的保养,定期做检查及洗牙。

两年前在洗牙时,牙医告诉我,我口腔右下角

最大的臼齿侧面有个“牙周袋”,已很深。若是长期不管,它将变成牙龈炎,也令“口袋”越来越深,导致牙齿失去靠山而掉落。解决办法是将“口袋”一边牙齿肉割去一些,这样在刷牙时牙刷可以清洁到这个“死角”。

此前,我已安排将外游1个月,因此不想立即动手术。医生建议,其间可以去药房买一种“微软刷”,它状似圣诞树,刷的长度不到半寸,专用来剔除牙缝间的食物残渣(类似牙签),但是不伤牙。他嘱我买最细的牙刷,每次进食后用这微软刷沾上牙膏,在这牙周袋内挑出残余物及同时轻微按摩,防止它恶化。

我遵从他的指令,每吃完东西后,就用软刷认真清洁牙周袋。数月后再见医生时,他告诉我那里的牙齿已经不再红肿,不必再动手术了。

陶诗秀

## 睡前暖脚可助眠

冬天,只要气温降到12℃以下,80%女性和95%老年朋友以及100%身体欠佳者手脚就变得冰冷,在被窝缩成一团,怎么捂都捂不热,无法正常入眠。这样的人群,坚持每天晚上睡前暖脚可助睡眠。

足部有丰富的神经末梢和毛细血管,用热水泡脚对神经和毛细血管有温和良好的刺激作用。这种温热刺激反射到大脑皮层,对大脑皮层起到抑制作用,是兴奋的交感神经顺利地由副交感神经转换。副交感神经兴奋后,此时人处于安静休息状态,从而改善睡眠,消除失眠症。

泡脚时,水温以40℃至50℃为宜,水量以淹没脚的踝部为好,以身上出微汗为好,没汗或者大汗对身体都无益,没汗说明泡脚温度过低或者时间不够,没有促进足部及全身循环;而大汗也不好,中医讲大汗伤阳,就是说大汗时伤害了身体的阳气,夏天时人大汗后就会觉得身体很疲劳,需要休息,就是这个道理。泡脚尽量在晚上10点前进行,大约20分钟,泡到身体微微出汗。

泡完脚后,用手指以一定力度按压整个脚部。或者买一个足底按摩板,洗完脚就踩几分钟。泡完脚后,赶紧上床睡觉,入睡会很快,睡眠质量也大大提高。

蒲香君