



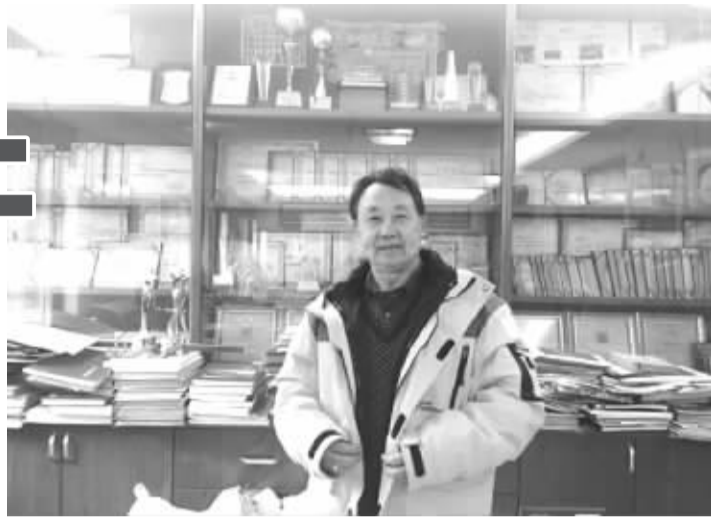
## 南极山上 拉二胡

他是76岁的“老顽童”，幽默风趣，和蔼可亲；他是佳作无数的摄影家，他的镜头会说话；他是独具慧眼的生活记录者，经历丰富，足迹遍布七大洲。这位“爷爷级别”的摄影爱好者就是浙江台州路桥的张崇生，他从退休至今，一直马不停蹄地去往世界各地，用镜头定格无数个精彩瞬间。

今年春节期间，张崇生在老家路桥的街心公园附近展出了自己在南极拍下的珍贵摄影作品《南极系列·光冰山》组照，为走过路过的老乡们讲述着那段令他难忘的南极探险奇航之旅。笔者还随张老来到他的家中，聆听他在南极拍摄时遇到的奇闻趣事。

在这次出航南极之前，张崇生从来都未曾想过有生之年会到地球最南端走一遭。2016年3月，张崇生受到邀请，作为国际探险考察团的一员，加入到这个南极探险奇航之旅。

参与这次南极探险之旅活动的一共有200多人，其中有140名中国人，60名外国人，其余的都是专业的船员。由于受邀后还需要经过有关部门批准，正是因为张崇生已经走过了五大洲，所



图为张崇生近照。

以这回批得又是出乎意料的快。

“这趟旅程，我们一共历时22天，其中有16天都是待在船上。”张崇生告诉笔者，他们从南美洲最南端的城市阿根廷乌斯怀亚登上船后，然后再前往南极。他当时带去的行李最重的并不是换洗的衣物，而是他的两样宝贝，一样是相机，还有一样就是二胡。

张崇生说，他总共带了三个相机，其中有一个是备用的，镜头则带了标准、远焦、广角等，共5个。“很多人会好奇，我一个搞摄影的干嘛还带二胡去。我倒觉得，去这么美的地方，当然要带上我们的古典乐器，还带了唱片。拉着二胡，伴着乐曲，才有诗情画意。”那天当张崇生在南极山上闲情雅趣地拉响二胡时，不少企鹅也都围在他的身边静静地听着他演奏，当时的情景可真谓是一幅美轮美奂、人与自然和谐之景象。张崇生的二胡演奏结束后，大家都说，不仅情景美、演奏精彩，而且张崇生应该还是

在南极拉二胡的第一人。

在张崇生拍摄的作品中，有大群企鹅欢聚嬉闹，并分批下海捕食，还有大量海豹、海狗懒洋洋地躺在岸上晒太阳，更有鲸鱼浮上水面，欢悦跳水的动作。张崇生在南极拍摄的组照后来还获得了第十八届全国艺术摄影大赛的铜奖。

虽然年过古稀，但张崇生仍然顺利完成了这趟南极探险的奇妙旅程，身体依然矫健，精神依旧抖擞，还带回了这么多有故事、会说话的摄影作品。

【达人之“达”理】“这趟行程意义非凡，我在有生之年不但能有机会记录下南极的奇特之景，还有幸作为国际探险考察团的一员，为开辟南极旅游团路线出了一份微薄之力，值了。”张崇生说，这是他摄影生涯中的一段插曲，惊喜又难忘。同时，摄影不仅是一件娱乐身心的事，还是一件手眼并用、健身练脑的体力活。

黎淑贞 文/图

### 我的养生经

## 老爸恋上“风筝疗法”

老爸是一名中学教师，他退休后不久出现了易疲劳，睡眠质量不好，头痛等躯体不适感。我从报刊上看到放风筝是一项融健身与娱乐为一体的活动。近年来国内外不少医院采用“风筝疗法”治疗抑郁、失眠、腰椎疼痛、眼部疲劳等病症，均收到了不错的功效，于是我建议老爸也来放风筝健身。

老爸为了放好风筝，他找来有关风筝的书籍阅读，开始学习风筝的制作方法和放飞技术。现在春暖花开，风速缓慢均匀，风力柔和，这是放风筝的绝好季节。每天早上只要天气晴朗，老爸的身影就会出现在我家附近的公园里。老爸每次出门放风筝至少要带上3-5个不同类别的风筝，根据风力情况挑选最适合放飞的。老爸自豪地说：“虽然放风筝只有拉线、放线、压线几个基本动作，看似简单，其实里边学问很大呢！同样一个风筝，遇到会放风筝的人，它可以自由地在蓝天翱翔，如果遇到不会放风筝的人，风筝即使上了天，免不了也要栽跟头。”年满七旬的老爸在公园里放风筝时一会儿来回奔跑，一会儿收线放线，一会儿仰起身子，一会儿俯下身躯，老爸的风筝在风筝场上永远是人们瞩目的焦点，老爸似乎忘记了自己是一个老人，他的心随着风筝飞翔。

屈指算来老爸放风筝已经8年了，现在老爸耳不聋眼不花，精神矍铄面色红润，失眠也基本痊愈了，他这副好身体全得益于风筝疗法。老爸信心十足地表示要把风筝疗法进行到底，等他活到一百岁，他要亲自把自己做的仙鹤风筝送上蓝天。

田恒三

### 健康提醒

## 瑜伽柔软 并不“温柔”

瑜伽始终都给人以“温柔”的感觉。然而，当愈来愈多的研究报告指出瑜伽对身体有益时，也有研究表明瑜伽是运动损伤几率较大的运动之一。调查显示，约有1/4练习瑜伽的人都受过伤，如肌腱拉伤、韧带拉伤或松弛、关节不稳定等。所以，柔软的瑜伽并不温柔。

其实，瑜伽并不仅仅是形体训练，不只是劈腿或是下腰，更是一种气息、意念的调整及训练，是一种修炼、修持，也是一项可以全面提高体能的运动，它对于技巧性有很高的要求。如果没有正确的认识，不是扎扎实实从基本功练起，循序渐进地提高，很难保证训练过程中不受伤，更得不到瑜伽运动给人们带来的真正收益。

练瑜伽时很多动作是躺着完成的，下肢往往高于心脏，时间长了，会增加心脏的负担、引起血压波动等，因此，并不适合高血压、糖尿病、冠心病患者。

张自展

## 每天过万步 易伤膝盖

年近30岁的小周是一名公司职员，他从去年初开始加入“晒步数”大军，平均每天走的步数都在1万步以上。小周发现，除了步数变化带来的排名更新之外，朋友圈里步数排在第一的人还会占领其他人的排行榜封面，接受好朋友的“膜拜”。从此之后，一场无形的“竞争”开始了。为了冲榜，他经常晚上“暴走”刷榜，一天下来走个一两万步不在话下。

从半年前开始，小周觉得自己的膝关节隐隐作痛，每次行走时就感觉膝盖外侧酸痛，往往需要停下来休息一会才能继续行走。小周没有在意，就这样又坚持了半年多。近日，小周发现自己无论怎么休息，膝盖还是痛，他不得不走进了医院的大门，向医生求助。在经过仔细检

查之后，接诊医生分析说，小周的膝盖是因超负荷运动，造成了半月板损伤。

其实，类似的病例有很多。运动是好事情，但是近些年，运动过量导致入院治疗的患者也越来越常见，半月板损伤也是常见的疾病。半月板的作用是稳定膝关节，缓冲和减少摩擦。每天过量运动，会使半月板疲劳，造成损伤。

经常锻炼容易造成运动损伤，必须做好防范工作。锻炼防止膝盖受伤，最好注意以下几点：一是注意运动前的热身；二是运动量要适度，循序渐进；三是要戴好护膝。此外，天气太冷或太热时不建议大家进行户外运动，因为此时受气温影响，人体的肌肉不协调，关节的稳定性差，很容易产生运动损伤。

董绍军

### 老年生活歌

人到老年缺营养，  
应该经常晒太阳；  
老人没事多唱歌，  
曲调悦耳添欢乐；  
若想年老体质健，  
少肉多素好习惯；  
老年多将好事做，  
别人高兴自己乐；  
少年夫妻老伴亲，  
儿孙绕膝乐天伦；  
雨中散步空气新，  
细雨蒙蒙最宜人；  
饭后坐卧稍休息，  
更易消化和汲取；  
学会幽默巧运用，  
天天都有好心情。

韩长锦

