



书写快乐人生

家住广西南宁市区的周作炳今年72岁,最近他常常加班加点练字,因为他打算出一本自己的楷书书法作品集。小时候,父母常教育他“书如体,字如人”,也因此,在父母的严格要求下,他写得一手漂亮的硬笔字。退休后,周作炳开始钻研书法,每天都花大量的时间反复练习。如今,周作炳已被推选为广西老年书画研究会副会长。

周作炳说自己一辈子都在和“字”打交道。退休前,他是某单位的秘书处处长,写得一手好文章,字也写得很漂亮。年轻时,无论工作多忙,回到家后他都会练习写字,并喜欢上了写毛笔字。退休后,时间充裕了不少,周作炳对此非常开心,因为终于有时间可以好好练习书法了。周作炳认为,一个人的精神状态必须要饱满才能写得一手好字。也因此,他练字不讲究时间,如果自己当天的精神状态很好,他就一直写到累为止。很多时候,一个字会练习几十遍甚至上百遍。如果精神不好,周作炳就选择睡觉,等精神好了再写。

周作炳经常拿名家的书法作品来钻研。他会在心里琢磨,应该怎样写,才能形成自己的风格。为了提升自己的书法作品,周作炳还加入了广西老年书画研

究会,并成为广西书法家协会的会员。因为坚持苦练,他的作品渐渐地有了一点名气。周作炳会楷、隶、篆、行、草等字体,尤为擅长楷书和隶书。前段时间,周作炳闭关写《百寿图》和《百福图》,这两幅字均用行楷和小篆来写。

为了让自己有个安静的书写环境,周作炳常挑无人在家时练习书法。练习前,他会将一切可能用到的物品准备就绪。在他看来,东西准备充足了,才能专心写书法,如果中途停下来,就会分神。

“写毛笔字需要凝神静气,也需要大量的基础功作为支撑。”为了提升自己的书法水平,周作炳还积极和名家接触。由于书法写得好,周作炳的事迹和作品先后被收入《世界美术家传》、《中国书画家大典》,并被国际友人收藏。

自己的书法作品被认可,当然很开心,更令周作炳开心的是,书法带给自己身心上的改变。写书法时,周作炳大部分时间都站着,连续站立1至2个小时后,他才会选择稍作休息。时间长了,周作炳就发现,腰部、双腿、手臂等身体部位都得到了锻炼,身体也比之前硬朗许多。

如今,周作炳仍旧每天坚持练习书法。为了让更多的人了解



图为周作炳和他的书法作品。

书法的魅力,他还积极参加各类书法交流活动,他已经连续十年参加送书法下乡活动。周作炳认为,在电脑、手机打字日益流行的今天,用笔写字尤为重要。他说:“不管是硬笔还是软笔,都是老祖宗们留下来的优秀文化,只有身体力行去践行,才能保住这一优秀的文化,才能将这一文化所蕴含的博大精深传承下去。”

【达人之“达”理】因为常常需要费心思去构思每一个字,周作炳感觉自己的大脑越来越灵活了,内心也更为平静祥和。“我们是享受书法带来的乐趣,而不是书法带来的郁闷。”周作炳说。

吕斌 文/图

健身坊

新妈妈练臀要得法

臀部的线条对于女性来说是一个非常性感的标志,很多女性由于平常的生活习惯或缺少锻炼导致臀部肌肉变得松弛。尤其是女性在生产之后,臀部会出现不同程度的下垂,加上一些年轻白领长期坐办公室,一定要经常进行臀部的锻炼运动。在家中或办公室内可进行以下简单提臀运动:

强化臀中肌 身体侧躺,一手支撑头部,一手支撑着垫子,将右脚伸直、脚尖朝前,左脚弯曲;然后慢慢将右脚往上抬约45度,此动作重复约8-16次,可强化臀中肌。

结实臀大肌 双腿呈贴地的跪姿,双手撑地,背部与地面平行,然后将右脚向上弯曲成90度,过5-10秒后再往上提高,动作反复约8-16下,可结实你的臀大肌肉。

挺翘臀部肌肉 平躺于地上,将双腿弯曲,待重心调整稳定后,将双脚一起慢慢往上抬,并藉此将臀部肌肉往上推,然后吸气放松,将肚子收起,臀部夹紧,然后双肩放松即可。

让臀肌更挺翘 平躺于垫子上,将双腿弯曲,待重心调整稳定后,将左脚慢慢往上抬,小腿伸直,将肚子收起,臀部夹紧,然后双肩放松并且保持轻松呼吸。

强化结实臀大肌 双手平放于椅背上,脚拉直向后踢,慢慢越踢越高,每回做20次,双腿轮流,持之以恒,可提升臀线,防止臀部下垂,同时使双腿显得修长。

高花兰

椎间盘突出康复五不准

对于腰椎间盘突出症的患者来讲,运动疗法可以说是最经济有效的。但如果没有掌握科学的方法,很容易过犹不及,无法达到预期效果。那么作为骨科及康复科医生应如何指导患者正确掌握运动疗法呢?

不要做仰卧起坐 患有腰椎间盘突出一般腰背部肌肉薄弱,仰卧起坐会增加腰椎承受的压力,加重腰椎间盘突出突出的病情。

避免各种球类运动 篮球、高尔夫球、羽毛球等对身体的移动迅速要求比较高,这些运动需要腰部带动发力,往往对抗会比较激烈,容易扭伤腰椎,造成病情加重。

不建议倒走 患者本身腰椎的协调性不太好,在路面不平或有突发情况时,练习倒走会增加腰椎间盘突出患者摔倒的风险,造成骨折、椎间盘突出加重等问题。

避免抽陀螺、甩鞭子锻炼 抽陀螺、甩鞭子常需要腰椎扭转的动作,容易加重腰椎间盘的突出。

不要长时间骑自行车锻炼 骑自行车需要长时间的弯腰,路上的颠簸都可能对腰椎间盘造成更大伤害,从而加重病情。

李训刚

老人更要防「干旱」

夏季天气炎热,人体出汗较多。老年人随着年龄增长,体内水分逐渐减少30%-40%。不少参加锻炼的老年人,很容易造成体内缺水,如不及时补充,则导致各种疾病或加速衰老。

人过中年后,对失水的口渴反应往往会变得迟钝,容易导致长期饮水不足,造成慢性脱水,体内干旱。因此,老年人要养成科学饮水的习惯,坚持少饮多次,每天最少喝5-8杯。最好在晚睡前、夜间、早晨起床后分别喝一杯白开水,这样能稀释血液、降低血粘稠度,促进血液循环,保障心肌和大脑的血液供应。

据最新医学研究表明,多喝白开水对预防某些疾病如肾结石和心脏病也有某种效果。每天喝5杯以上白开水的人,比每天很少喝白开水的人,罹患肾结石和心脏病的机会大为降低。坚持科学饮水,不仅有益于健康,而且可推迟人体衰老,是一种最简便易行的养生之道,何乐而不为呢?

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

饭后巧养生



随着人们生活水平的逐渐提高,人们的保健意识也随之增强了,而对于饭后保健却往往被忽视,结果不仅影响了饮食效果,甚至危害健康。现介绍几则饭后养生之法。

漱口 古代医学家张仲景指出:“食毕当漱,令齿不败而口香。”食后漱口,可保持口腔湿润度和清洁,刺激舌上味蕾,增强味觉功能,还可有效防治口腔及牙齿疾病,保护好口腔和牙齿,有益于增进食欲和帮助消化吸收。

摩腹 唐代大医学家孙思邈曾说:“中食后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩

腹,能除百病。”食后按摩腹部,既可促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,又可健身防病。具体做法:以掌心着腹,以脐部为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针按摩各20圈。

赏乐 《寿世保元》中:“脾好音声,闻声即动而磨食。”道家书中亦有“脾脏闻乐则磨”之说。从这里人们得到的启发是:柔和轻快的音乐,乃至赏心悦目的环境,都可以作为一种良性刺激而通过中枢神经系统调节人体的消化吸收功能。

制怒 古人云:“食后不可便怒,怒则食积;怒后不可便食,食则不化。”指出进食后,必须保持舒畅的心境,才利于食物的消化吸收。进食后若忧怒烦闷,会导致中枢神经系统功能紊乱,影响胃肠消化吸收功能,引起消化不良。

山东中医药高等专科学校 教授 王海亭