



研习书法爱背帖

今年82岁的陈定宜退休后的生活非常丰富多彩。近些年,热爱书法的她已写了56万多字的书法作品;她利用一切零碎时间背诵字帖,仅3个月时间就背下了1600多字的王羲之《王右军正草十七帖》;她喜爱学甲骨文,还用一双巧手自制旗袍、家居装饰等;虽已入耄耋之年,但她坚持每天打乒乓球。

前段时间,笔者来到江苏省镇江市万科社区陈定宜家中,客厅、阳台、卧室甚至是厨房、洗漱间等地方都放了不少她的书法作品。她笑着说,她和老伴现在是跟儿子一家住,自己的作品占了家里许多地方,家人的一些物品反倒没地方放了。

年轻时就喜爱书法的她,退休后沉浸在书法的世界里。一次在《扬子晚报》上看到纪念甲骨文发现100周年的活动,让她对甲骨文产生了浓厚的兴趣。“我就想,自己作为一个中国人,理应好好学习中国的文字。于是,买来一些有关甲骨文的书自学。”

为了记忆这些甲骨文,陈定宜想了个好办法。她把家中一些经常会用到的物件贴上自己写的

甲骨文标签,如厨房里用来装香菇的盒子,贴上“香菇”的甲骨文,每次下厨用到这个盒子,就能加深一次记忆。久而久之,她已能熟练地记忆和写下这些文字。

与其他老人学习书法通常临帖不同的是,陈定宜坚持背帖。字帖的一字一句,每个笔画的写法、走势,她都背了下来。她说,自己是个不服输的人,曾听人说70岁后记忆力会下降得很快,她就决定不向年龄和记忆力认输。在市老年大学的课堂上,她都是用毛笔快速书写记笔记,加深印象。324个字的《兰亭序》,她一字不漏地背下了。她每晚在睡前用手指作“笔”,从小腿一路按行写到大腿,“有时不够写了,都写到肚子上了。”早上起床后,她也是如此写。靠着这股钻劲,陈定宜仅用3个月时间完成了《十七帖》的背帖。她当着笔者的面随口背出,果真与字帖内容一字不差。她高兴地说:“我现在不觉得自己记忆力有衰退,反而脑子反应很快,记忆力感觉变好了。”

陈定宜家中不少实用的家居饰品是她自己做的。她笑着说,自己不仅擅长编织,还会做衣



图为陈定宜穿着自己做的新旗袍。

服,每年夏天穿的旗袍、冬天穿的棉袄都是她自己做的。少去店里买衣服,自己设计自己做,陈定宜的这种做法也是一种时尚。她指着身穿金色旗袍的照片向笔者介绍,这是她今年过82岁时,买来真丝布花了12天自己做的。由于要忙家务、练书法、打球,她感叹最近太忙了。

【达人之“达”理】如果说写书法、做缝纫是她静的一面,陈定宜还有好动的一面。从小到大,她一直坚持体育锻炼,喜欢篮球、射击、游泳等运动,61岁时她开始坚持每天打乒乓球。现已82岁的她,仍然精力充沛,沉浸在爱好中,把生活过得有滋有味。

黎淑贞 文/图

美国为老人保健 制定6条准则

美国营养学家为老年人提出了6条保健准则,使美国老人受益匪浅,我们不妨加以借鉴。

目的 老年人生活要有目的性,退休后依然甚至可以写个计划,留做自己的备忘录,使暮年生活有一种内在的动力,这样你的精神状态,肯定会比稀里糊涂度春秋好得多。

锻炼 包括躯体、头脑和精神三层涵义。躯体,每天要活动每一块肌肉和每一个关节(不必太剧烈),要成为不可缺少的常规和习惯;头脑,读一本书,学一门新课,探讨一个新的观念;精神,回忆过去和幻想将来,把自己带入多彩的世界。

娱乐 玩游戏,像孩子一样或与孩子一起痛痛快快地玩,自我享受,开怀畅笑。笑是最好的医药,可改变体内的生化状态。

睡眠 适度休息放松,睡眠的多少,以个人的感觉良好为准,不必去和别人比较。无困意,不必躺在床上,更无需用催眠药,常用安眠剂有成瘾之弊,停用后反倒不适。

氧气 要使日常生活的环境充满氧气,注意通风换气,密闭的空调室内更要防污染,不吸烟,也避免被动吸烟,要常到大自然中去呼吸新鲜空气。

营养 按规律的时间摄取合乎营养的膳食,提倡平衡营养餐,包括水果、蔬菜、奶、肉、蛋和五谷杂粮,种类宜多而杂,少食多餐,不吃饱,勿零食,控制糖、盐、咖啡和酒的摄入,少食脂肪多的食物,多吃鱼以及富含钙、钾、维生素的食物。

余力

心血管疾病患者 运动勿过量

年过花甲的王女士,是一位广场舞爱好者,每次跳舞时,她总会忘记自己是一名冠心病患者。自从天气转凉后,王女士便按捺不住舞动的心情,在一连跳了3个小时的广场舞后,她出现胸痛、疲倦等症状,被送到医院急诊,经检查,确诊为急性心肌梗死,所幸抢救及时,得以痊愈出院。

秋末冬初,气候早晚清凉、午后高温日晒。这种温度高且气压低的气候,室外活动出汗多,机体相对脱水,加上高温导致的血管扩张,易引发舒张血压偏低,血液浓缩,容易诱发冠心病患者特别是老龄患者发生心绞痛,严重时可突发心梗危及生命。

此时,心血管疾病患者需要更加注意,首先要择温活动,强调喝水。心脏病患者要选择在舒适的温度时外出活动,且活动量不宜过大过激烈,适当间断休息补充饮水。

其次,要“定期复诊,调整血压”。许多合并有高血压的心脏病患者,血压也多有波动,需密切监测血压,如出现血压较以往降低超过20毫米汞柱时,应及时就诊并调整降压药物。

此外,还要提倡健康的生活方式。不规律的生活易带来情绪不稳定、服药不规律、睡眠不充足,这些都是心脏病患者所忌讳的生活方式。

董芳

■ 顺时养生

立冬养生重在“敛阴护阳”

“立,建始也,冬,终也,万物收藏也。”作为冬季的第一节气,立冬于今年的11月7日,太阳到达黄经225度时开始。中医学认为,此节到来之后,阳气潜藏、阴气日盛、草木凋零、蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态养精蓄锐为来春生机勃勃做准备之时。从养生角度而言,人体也应顺应自然界的闭藏规律,以敛阴护阳为本,同时注意在医生指导下进行冬令进补。在精神调养上力求其精,控制情志活动,保持精神情绪的安宁,含而不露,避免烦扰,使体内阳气得以潜藏。

在起居调养上,强调“无扰乎阳,早卧晚起,以待日光。”也就是说,在寒冷的冬季,不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。正如“冬时天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气。”因此,早睡晚起,日出而作,保证充足睡眠,有利

于阳气潜藏,阴精蓄积。而衣着过少过薄、室温过低既易感冒又耗阳气。反之,衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳光不得潜藏,寒邪易于侵入。中医认为:“寒为阴邪,常伤阳气。”人体阳气好比天上的太阳,赐予自然界光明与温暖,失去它万物无法生存。同样,人体如果没有阳气,将失去新陈代谢的活力。所以,立冬后的起居调养切记“养藏”。

此外,饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”的古训,随四时气候的变化而调节饮食。元代忽思慧所著《饮膳正要》曰:“冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”也就是说,少食生冷,但也不宜躁热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素缺乏,如多食牛羊肉、乌鸡、鲫鱼;多饮豆浆、牛奶;多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

杨吉生

晨起转转腰 缓解便秘

早上起床后,做做简单的转腰运动,就可以有效改善便秘。这是因为,腰处于人体枢纽位置,对上下消化道影响很大,做转腰运动正是通过自身的运动加强腰、腹、盆腔的部分肌肉锻炼,促使腹壁肌肉力量增强,肠液分泌增加,而增强胃肠蠕动,使肠管运动恢复正常,达到改善便秘的目的。

锻炼时,两脚分开站立,与肩部同宽或略宽于肩,两手臂自然下垂,两眼目视前方。上半身保持正直,腰、膝也要伸直,不能弯。先将腰向左侧送出,然后再往前、右、后,顺时针转圈。整个过程要慢,双肩不能动,双膝不能弯,慢慢转30-50圈,再逆时针转30-50圈之后,逐渐增加圈数,最终延长到1次半小时。

做动作时,要慢、连贯,且呼吸自然,全身放松。转腰最好在早晨做,空腹时最好,做完后再喝一杯温开水。坚持半个月后,便秘的症状就会得到缓解。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所

胡佑志