健康达人

京剧 丰满晚年人生

今年63岁的周爱东平日里喜欢哼上一两段京剧，唱戏一直是她的心头爱，只是退休后才有工夫真正学起来。她每天跟着复读机，练习同一段京剧，在一年内用坏了两部复读机。随着唱功的日益精进，周爱东还曾受邀上中央电视台表演。

周爱东是上海人，现住在广西南宁市东葛路社区，上世纪80年代随丈夫来南宁工作后，就再也没离开。退休后，她常去文化宫练习打腰鼓，闲暇之余喜欢唱上一两段样板戏给朋友们听，朋友们越听越来劲儿，就建议她去学习传统京剧，“我当时一听也很心动，因为我年轻时有些唱戏基础。”周爱东说她父亲曾在上海京剧院工作，小时候，她常跟着父亲学习样板戏，并一直坚持吊嗓子，但后来忙于工作便搁下了。

由于没有多余的钱请老师，周爱东便每天在家里练习，出门买菜就将复读机放在车篮里，边走边听；平时做家务，也是边干边听。开始她把所有的精力都放在了学习京剧《审头刺汤》上，在周爱东看来，只有先把一出戏给唱好了，才能为接下来的其他戏打基础。她说话带上海口音，比如黄、王不分，这在京剧里头可是大忌，她便将《审头刺汤》的所有字都标注上拼音，逐字逐句地练。在身段方面，周爱东只要求自己能将一些姿势、仪态做到位，“人老了，没办法很好地把身段表现出来，我争取唱好就行。”

图为周爱东在京剧《苏三起解》里扮演苏三。

周爱东的京剧唱功提高后，很多拉二胡的朋友都愿意和她合作，因为她的音准好，能够带动二胡越拉越好。2005年，她和票友们受邀一起上了中央电视台的《戏曲春晚》。由于表演出色，周爱东先后被广西电视台、南宁电视台邀请上一些节目表演，而最让她感到有成就感的，还要数2008年时登上央视的《金色舞台》。那时周爱东被广西电视台的导演推荐到北京，并在《金色舞台》表演了3个节目，其中一个节目便是京剧《锁麟囊》，她还记得唱完后，闫肃给了她很高的评价，“那时心里简直乐开了花！”周爱东说现在只要逢年过节有表演的机会，她都不会错过。

最近两三年，周爱东和老伴一直忙于照顾外孙和外孙女，花在唱戏上的时间几乎很少，一些朋友劝她不要荒废了爱好，也不要放弃了比赛。而在她看来，如果没照顾好家里人，自己也不会有心思唱戏，而且唱戏对她而言是一种享受，无关竞争。

【达人之“达”理】周爱东认为，热爱唱戏的人心态会更好，沉浸在京剧的魅力中，是一种修心养性，同时学唱京剧也是一个体验耐心、毅力、坚韧的过程。如果你决定学习京剧，最重要的不是练习如何唱，而是先把每出戏所讲故事的来龙去脉了解清楚，融入自己的情感和理解后再去学习怎么唱，投入了真情实感，别人听了才会有感觉。

吕斌 文/图

闲时 多做颈椎健身操

现如今，大部分伏案工作者都有颈腰椎毛病，或多或少影响生活质量，以下一套颈椎健身操适合在家中练习，长期坚持锻炼，有益颈、腰脊椎。

第1节：金狮摇头

预备姿势 两腿分立，两手叉腰。

动作 头颈放松，缓慢做大幅度环转运动，依顺时针和逆时针方向交替进行。各6~8次。

第2节：回头望月

预备姿势 两腿分立，两臂自然下垂。

动作 ①两腿微屈，上体前倾45°并向右后旋转，头随旋转向后上方作望月状，左手上举置头后，右手置背后；②还原成预备姿势；③-④同①-②，但方向相反。左、右各重复6~8次。

第3节：与项争力

预备姿势 两肘屈曲，两手十指交叉置于头后，两腿分立。

动作 ①头用力后仰，两手同时给头一定的阻力；②还原成预备姿势。重复12~16次。

第4节：前伸探海

预备姿势 两腿分立，两手叉腰。

动作 ①头颈前伸并转向左下方，两眼向前下视，似向海底窥探状；②还原成预备姿势；③-④同①-②，但方向向右。左、右交替，重复6~8次。

第5节：托天按地

预备姿势 两腿并立，两臂自然下垂。

动作 ①右肘屈曲，手掌心向上提起，再翻掌向上托出，伸直手臂，左手臂微屈，左手用力下按，头同时后仰，向上看天；②还原成预备姿势；③-④同①-②，但左、右手交换。左、右交替，重复6~8次。

第6节：伸颈拔背

预备姿势 两腿分立，两手叉腰。

动作 ①头顶部向上伸，如头顶球状，每次持续3-5秒。②还原成预备姿势。重复12~16次。

隋东菊

脊椎疼痛 收腹拉腰可缓解

老年人上了年纪，脊椎时有疼痛的老毛病，如能做收腹、拉腰的锻炼方法，可缓解疼痛症状。

收缩腹部 收缩腹部周围的腹部肌肉，以拉动下腹部和丹田（肚脐下3横指）以及命门（后腰部）产生共振，以改善和平衡下半身内分泌，强化肠胃、子宫及膀胱功能，改善气血不足或血液滞留的问题。

上下拉腰部 将力量集中在腰部肌肉，缓慢挺腰和塌腰，上下反复拉动相关肌肉，达到运动上半身与下半身之间脊椎的目的。这种运动能改善腰酸、骨刺或强直性脊椎炎等病症。

胡佑志

放风筝清心明目

春暖花开，草长莺飞，这样的时刻，放松一下心情，去室外放放风筝，陶冶性情，是一件多么美妙惬意的事情啊。从健康角度来讲，去郊区踏青、放风筝可以放松身心，对协助视力恢复和眼睛休息大有裨益。

放风筝能让人们将视线延伸转移至高远处，自然调节眼肌，帮助其放松休息。从预防近视角度来讲，这是由于在放飞风筝的时候，眼睛要一直盯着高空中的风筝，正好让眼睛自然、专注地凝视远方，眼球向上看远处某一定点，有助松弛眼内肌肉，促使睫状肌放松、休息，从而起到预防近视的作用。人体的眼球运动通常是往下看近、往上看远，远眺可以调节眼肌功能，消除眼的疲劳，从而达到保护视力的目的。

王文咏

春季气候多变 养护关节要用心

关节炎病人对天气变化甚为敏感。春天常有气候阴冷、潮湿，气温时高时低、时风时雨的阶段，很多人在这个时候出现关节冷痛、怕风等症状，此时，关节需要格外呵护。针对关节炎发病的病因，生活中应注意以下四点：

防寒防潮 应注意保暖，尽量选择向阳居室，保持室内清洁干燥，避免潮湿、阴暗的环境；常开窗通风，但避免直接吹风；平时洗手洗脸宜用温水，晚间用热水烫脚，以促进血液循环；关节处要注意保暖，局部可用护膝、护腕、长袜或手套等，鞋袜潮湿应及时更换；避免直接接触冷藏品或冰柜。关节炎患者应密切关注天气变化，避免以上发病诱因，以减少发病的次数。

预防控制感染 有些类风湿性关节炎是在患了扁桃体炎、鼻窦炎、龋齿等感染性疾病之后而发病的，目前认为这是人体对这些感染的病原体发生了免疫反应而引起本病。平时应加强体育锻炼，增强体质，一旦出现感染，要积极治疗。

适当运动 对于没有关节病变的人来说，正确和适当的运动就是保护关节，不要参加过度、过劳、剧烈的运动，同时做好对负重关节的保护措施。对于已经有关节疾病的人来说，要求做无负重运动。

适度减肥 大多数肥胖者均伴有膝骨关节病变，常见部位集中于关节内侧软骨，尤其缺少运动的肥胖者更易患此病。故应在控制饮食的同时增加活动，减轻体重，这有利于减轻关节负重，减轻关节上的压力和磨损程度。

董绍军