



户外“快乐老顽童”

时针刚指向9点,“快乐老顽童”凭借着18898步,不出意料地又占领了朋友圈大多数人的封面;他每周参加一次户外徒步,早上7点出发,穿上专业登山户外服装、鞋,拄着登山杖,跟着四五十人的驴友团去周边爬一座“野山”。“快乐老顽童”就是全穿越组主力组组员之一,今年已经83岁啦!

“快乐老顽童”是丁传正的网名,丁传正说,他每天发朋友圈,不是想把自己的“暴走”步数和里程推荐给老伙计们,而是想把自己的“暴走生活”介绍给大家,这是自己对晚年生活的一种态度。

说起第一次参加户外徒步活动,丁传正能精确说出具体日期,“2012年11月12日,那天走到半路就开始下雪了,还是鹅毛大雪呢!”他说自己退休后在家照顾患病的老伴11年,直到2012年老伴去世。闺女心疼他,怕他一个人在家闷坏了,就帮他在一个户外徒步群里报了名,还花了1000多块钱给他买了装备。“我当时就闹心了,这大雪天,顶风冒雪出来在野地走,不是神经病吗?”第一次的户外经历并没给丁传正留下美好回忆。

可是在家猫了一个冬天后,实在觉得无聊的丁传正又报了名。看着山上的树冒了绿、小草也长出来了,心里立刻觉得透亮了。“从那开始我就加入好几个户外QQ群,谁有活动我看着自己能行就报名。”丁传正一开始留了心眼,报名时不说自己多大岁数,就怕人家不收他,走几次熟了,大家一看老爷子身体真不错,也就没人计较他的年龄了。

丁传正可不是只有周末“发力”的徒步老人,暴走已经成了他生活中的主要内容,他每天的作息时间是这样的:早上4点半起床,5点多他就坐在电脑前看新闻,然后登录QQ看群里的信息。上40多分钟网之后,吃早饭。7点半之前准出门,路线也是常年固定的,从家出发先徒步到附近的黛秀公园,然后一直走到朝阳屯,再原路返回。“来回正好8公里,我是上午一趟下午一趟,这是必走的。额外走的还不算!”丁传正说,上午走完回到家里,睡上一个小时午觉,吃完饭下午接着出去走。

丁传正给自己定义是“闲不住,愿意出门看热闹”,前几年去过三亚、北京……去年夏天他来了趟说走就走的旅行,自己报



图为丁传正在登山。

团去了西藏。旅行社一看老爷子自己报名自己走,不敢收,直到丁传正及家属都签了“生死状”,才勉强收了他。一开始路上导游和团友们对他都很照顾,可到了海拔6000多米的唐古拉山口,团里好几个中青年人都出现了高原反应倒下了,开始吸氧、输液,可丁传正啥事都没有。

【达人之“达”理】照顾患病的老伴11年,丁传正悟出“人这一辈子就是短短几十年,一眨眼就老了,一眨眼一生就过去了,得自己给自己找乐子,自己照顾好自己身体。”从此,他就踏上了户外爬山这条健康路,他信奉“管住嘴、迈开腿,走出健康不后悔!”丁传正的自律、坚持值得同辈和后辈学习。

李艳鸣 文/图

健康提醒

饭后养生七不宜

养生时时在,饭后巧调养。有七种事情不宜在饭后立刻做:

一是不宜吸烟 由于饭后胃肠蠕动加强,血液循环加快,人体吸烟雾的能力处于“最佳状态”,这比平时吸烟时所吸收的烟中有毒物质要多10倍。

二是不宜马上吃水果 饭后马上吃水果,很容易导致胀气,若被堵在胃中,就会使人感到胃胀,还易发生便秘。因此,吃水果的时间最好安排在饭前1小时,或者饭后2小时。

三是不宜喝浓茶 因茶叶中含有大量鞣酸,这种物质进入胃肠后,能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质。同时,茶中的鞣酸、咖啡碱会对胃肠产生刺激,影响胃肠黏膜对铁质的吸收,从而可能导致缺铁性贫血的发生。

四不宜松裤带 饭后松解裤带,会促使肠蠕动加剧,易发生肠扭转;同时,饭后松解裤带,还容易罹患胃下垂等疾病。



五不宜马上洗澡 饭后洗澡,皮肤血管扩张,血流量增加,胃肠道内的血流量相应减少,消化功能减弱。如果洗冷水澡,由于冷的刺激,极易抑制胃肠蠕动和消化液分泌,进而引起腹痛、腹泻。此外,饭后洗澡还会导致冠心病患者发生心绞痛和心肌梗死。

六不宜立即睡觉 医学专家认为,年龄在64岁以上或体重超过标准20%的人及血压偏低和血液循环有严重障碍者,饭后立即睡觉,有发生中风的风险。

七不宜立即学习 饭后立即读书看报或思考问题,会因饭后血液大量集中于消化器官,使大脑相应缺血,缺氧,易使人产生疲劳、困乏,影响学习效率,也不利于食物的消化吸收。

李胜利

刷浴健身法

刷浴,是如今比较流行的一种经络健身法,其方法是用一把带有手柄的圆头鬃刷,顺着人体经络的走向刷浴身体皮肤的各部,从而达到健身的目的。刷浴方法有两种:一种是干刷法,就是每晚临睡前用鬃刷直接刷浴身体皮肤各部,连续刷2遍。另一种是水刷法,就是在洗澡时用鬃刷反复刷浴身体各部,连续3遍,每日一次。

具体的方法和步骤:

上肢 先从上肢肩前开始起刷,沿内侧向手掌方向刷3遍,再由手背沿上肢外侧至肩部后侧刷3遍。

背部和腰臀部 先从肩部后侧向下刷至腰部,再由腰部刷至臀部,各部均要刷3遍。

下肢 先从臀部沿下肢外侧、后侧刷至足部,再从足部沿下肢前侧、内侧向上刷至下腹部,各部均要刷3遍。

腹部和胸肋部 从腹股沟处开始,向上刷至腋下和肩前。乳房下垂的女性在刷胸部时,可稍加用力向上方抬刷,再沿顺时针方向环行加刷双乳各3遍。这样做,还有利于防止和矫正乳房下垂。

王峰

比跑步有趣的三种有氧锻炼

运动生理学家认为,人体并不适合在传送带上训练,或总是重复性运动。美国《预防》杂志网站日前介绍了三种新鲜有趣的有氧运动方法。

“二合一”55锻炼法 从做1个深蹲和10个俯卧撑开始,休息30秒;然后做2个深蹲和9个俯卧撑,再休息30秒;逐渐把深蹲次数增加到10次,俯卧撑次数降低到1次。锻炼结束后,每种锻炼方法就各完成了55次;此时,既能收获到有氧锻炼的好处,也能从力量训练中受益。

10米冲刺跑,用鼻子调息 找一块平整的能完成10米冲刺跑的区域,一旦跑完这段距离,停顿一小会儿,用鼻子完成1次吸气呼气过程;原路跑回,停顿一小会儿,这次用鼻子完成2次吸气呼气过程;持续做冲刺跑练习,跑步的时候正常呼吸,每次停顿的时候用鼻子做1次额外的吸气和呼气。用鼻子呼吸要比用嘴呼吸让锻炼者付出更多的努

力,这就增加了锻炼的强度,能在较短时间内提高训练效果。

金字塔式开合跳 在10秒内完成尽可能多次数的开合跳(即站姿跳跃,双脚往外张开约1.5个肩膀宽,双手往头顶方向击掌,再跳一次后双脚并拢,双手拍大腿两侧),休息10秒;然后20秒内完成尽可能多次数的开合跳,休息20秒;然后做30秒的开合跳,休息30秒;随后做反向的金字塔式训练,即每组分别做30、20、10次;重复上述过程3次。

山东省微山县民政局 董宁



退休生活乐

退休乐,退休乐,
退休时光好乐活;
出门在外受尊重,
家里尽享天伦乐;
退休工资足额发,
精神生活有寄托;
早年未圆求知梦,
老年大学满足我;
强身健体晨登山,
发挥余热晚“爬格”;
老年掉进福窝里,
甜得梦中也唱歌。

韩长锦