## 建康选人

## 90岁开始学画画,服气吗?

如果活到了90岁的高龄,你会干什么?家住浙江省台州市路桥区横街镇洋屿村中街的94岁老人潘普忠,四年前给出的答案是:学习画画。四年间,这个毫无绘画基础的老人,靠着临摹画谱、报纸上的图片、电视里的图像等等,用一双浑浊深邃的眼捕捉着这世上繁美的一切。

为什么会与画画结缘呢?潘普忠有个好友,曾在杭州一所大学任教,擅长作画,颇有一些名望。潘普忠 86 岁那年,好友回路桥定居,常常邀他一聚。两位耄紫老人怀念着过往,追忆起念小学时一同在破旧的教室里上课的时光,倍感温馨,相谈甚欢。有次潘普忠请求好友赠一幅画给自己,遭到拒绝。自那后,心里却涌起了一股劲儿,"我要自己去学画画。"

90岁那年,潘普忠正式开始学习作画。第一次绘画以"无从下笔"告终,潘普忠长叹一声,索性放下笔,收起了画纸,坐回到小屋里的那把竹椅上。他想着,要不要去请个老师来教?抬头,潘普忠的视线落在了那台被他静了音的电视上。电视里,正在播放一档书画类教育节目。他乐了,"老师"有了。花了一

百多块钱买回一套教学光盘后,潘普忠开始潜心研学。

很快,有了新的问题。 90岁的身体,器官就像生了 锈的机器零件,运转起来早 已没了机敏睿智。而教学光 盘里的授课老师, 讲得快教 得多,潘普忠看得吃力,听 得也并不清楚。几节课下 来. 这位"老师"便被他 "辞退"了。他另想办法, 又买来许多禽鸟、百花的画 谱,细心研究。从起笔到落 墨,从线条到色彩,从用浓 墨勾勒、淡墨烘托、轻彩渲 染,到花鸟虫鱼、飞禽走兽 神态几何、力道几分,潘普 忠边画边琢磨。

潘普忠如今已记不清自 己画的第一幅画是什么内容,只 记得那天落笔画成,自己很高兴。 似乎回忆起了那种喜悦,潘普忠 刻满皱纹的脸上,笑意盎然, "有了第一幅,第二幅、第三幅就 简单多了,我也有信心了。"

四年来,老人画了几百幅画,多数送了人,还有一些被装订成册,以"花鸟虫草画学习本"的名义挂在家中的墙上。

【达人之"达"理】在90



图为潘普忠老人和他的"画室"

岁的年纪来学一门新技能,一般 人想需要是他下定决心的事,就 一定会去做,并且做好,这种社 着一个。只要是他下定决心的事,就 有是做好,这种人 一定会去做的态度值得学习。 看一个。 一定会去做的态度值得学习。 有是就输的五大力,有清明的自然。 有是现在纸上的自然。 中的世界,热情、清亮,纯然,这也是他高寿的秘密。

李艳鸣 文/图

■顺时养生

## 秋季养生"动相伴"

俗话说:生命在于运动,动则 不衰,用则不退。

早起搓搓手,调养心肺 手心有劳宫穴,是心经的主穴。搓手的时候,可以按摩此穴,通过经络刺激心脏,让脏器兴奋起来,帮助人体迅速恢复体能。

揉足三里,健脾胃 中医把胃 经称为"长寿经",并途经膝关节。饭后 20 分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。同时,按揉小腿外侧足三里穴,5 分钟,可生发胃气、燥化脾湿,有助延年益寿。

做莲花逍遥式,通肝胆 莲花逍遥式,可以疏通身体两肋的肝胆经。取坐位,右腿伸直,左腿弯曲平放在地面上,左脚心贴在右大腿的内侧。然后,身体向弯曲的左腿方向扭转,右手去抓右脚尖,左手臂向天空的方向伸展,尽量使身体保持在一个平面内。持续1分钟,会感觉有一股暖流流向肋部,左右各练习8次。

深呼吸,清肺排浊 每天早、中、晚,到室外清新的地方做深呼吸。吸气时,小腹微向外张,呼气时,小腹内收,使控制呼吸的横膈膜下沉,以增加胸腔容量,扩充肺部功能,达到吐故纳新、调养肺功能的目的。

周楠

# 6招防腿部衰

多练深蹲 深蹲可以延缓腿 部老化,促睾增肌,加强肌肉量,让关节得到强化。每天坚持50~100次深蹲,让你比同龄人腿部更加强有力。

揉腿肚 两只手分别左右握住腿肚,进行上下揉搓,可以促进血液流通,每次30下,做4~5组,可以让小腿保持在一个健康状态。

**技** 按摩足底 足底穴位多,平 **老** 时多按摩足底,搓揉到发热,可 以刺激五脏六腑,强肾补虚,对 身体健康有好处。

**多踮脚** 每天坚持踮脚尖 100 次,可以锻炼强化小腿,强化肾脏功能,让腿部肌肉不老化。

压腿 拉筋压腿可以促进经络气血,防止筋骨老化,每次压腿 10 分钟,让腿部经络拉长,腿部变柔软,意味着腿部变年轻。

坚持泡脚 泡脚可以促进双腿血液 回流,冬天双腿不发冷,容易回暖。每 天泡脚 20 分钟,让腿部保持健康状态。



### 预防膝盖疼痛小妙招



很多人在运动之后会感觉到膝盖酸痛,而大多数人只是随随便便地涂下红花油了事。 事实上,由于关节构成复杂,一些韧带、软骨的问题不及时处理会越来越严重,甚至造成不可逆受损。助你预防膝盖疼痛的以下几个小妙招,请不妨一试。

充分的准备活动 提高人体体温,消除肌肉、韧带的粘滞性,使肌肉柔顺,韧带伸展性加强,从而减少膝盖在运动中受到的压力。

提高膝关节稳定性的功能 训练 平躺在床上,膝关节伸 直,在非负重条件下,直腿抬高。在膝关节无明显疼痛反应的情况下,可以用废旧衣物做成沙袋,放在脚背上,做直腿负重抬高练习。

锻炼腿部肌肉力量的 训练,促进血液循环 手扶 着椅子背,站立做骑马蹲 裆式。刚开始锻炼时,膝 盖要保持一定的高度,不

要随意弯曲,当膝盖没有不良反应后,再逐步加深膝盖弯曲的程度,这样可以有效地加快肌肉的血液循环。

减少不合理的运动 膝盖 不适者若进行深蹲等需要膝盖进行反复的运动,只会使关节磨损更厉害。因此,要避免长时间跑、跳、蹲,减少或避免爬楼梯。

自我保护意识 不要经常 蹲下或跪下取物,也尽量不要 坐低凳子、睡低床,避免增加 关节的摩擦和负重,同时建议 在运动之后用热水对膝盖进行 热敷。

郑玉平

#### 拉伸肌筋膜 缓解背痛

老年人在做锻炼运动时,由于动作不当或肌筋膜的力量不足或太紧绷,难免就会产生下背疼痛,如果下背疼痛加重,及时做康复锻炼,但方法不正确,也会加重疼痛。为此,不妨多做一些拉伸肌筋膜的运动,达到缓解下背疼痛的目的。

肩背拉伸 站到墙边,一手侧举,手掌平放于墙面上。然后身体微微向前倾,直到有拉伸的感觉。在练习过程中,可以逐步改善身体与墙面的角度,以锻炼不同部位的筋膜。拉伸时,注意体会哪个部位的筋膜被拉伸的感觉特别强烈。上述动作重复锻炼 6~8 次即可。

水平摇摆 练习前,准备好一个重250 克左右的水瓶。两腿分开比肩宽,脚尖微微向外,膝盖朝脚尖方向微微弯曲,注意背部要挺直。双手握住水瓶放在身前,右侧膝盖弯曲,左侧腿伸直。向右侧摆动时,左手松开水瓶,右手持水瓶沿对角线向右上方摆动,两侧轮换。上述动作重复练习6~8次即可。

胡佑志医师