



生命不息 学习不止



王冰心老太太在学习。

提到90多岁的老人，大家心里肯定冒出一个词“颐养天年”。可是，浙江省台州市临海有个93岁的老太太，却是“活到老，学到老”，她年轻时是校花，老年时成了“学霸”：琴棋书画、英文诗词、太极中医，样样拿得出手。虽然目前老太太不慎摔伤了腿，正在卧床休息，可她每天雷打不动地学英语、念古诗、读美文。这学习劲头，不得不让人敬佩。

这位爱学习的老太太叫王冰心，说起她，临海老年大学里的同学和老师都对她赞不绝口：“见过爱学习的，没见过这么爱学习的老人！”在老年大学里，王老太选修的课程很丰富，最多的时候，曾同时报了英语、绘画、唱歌、太极拳、中医等8门功课。王老太的儿子周才扬从台州学院附中退休后，在母亲的影响下，和母亲做起了老年大学的同学。母子俩同坐一间教室、同上一堂课也成了学校里的一道风景线。

“在学习劲头上，别说我

了，就连一般年轻人都赶不上我母亲。”周才扬说，母亲在老年大学里上了15年的学，除了因为身体不适，几乎没落过课。如此努力学习，自然收获颇多。“我母亲歌唱得好，遇到喜欢的歌，她还能边听着歌，边抄下歌词，写出曲谱。腿没摔伤前，太极拳也打得好，80多岁时，还参加老年大学演出呢。拉二胡、唱歌、弹电子琴……母亲在台上精神焕发的样子，谁也看不出她当时都快90岁了。”周才扬说，其中母亲学得最好的是英语，平时只要有机会，就喜欢和人用英语对话交流。

王老太出身于书香门第，自幼好学，后来考上了浙江省医科大学。除了自身不忘学习，她也不忘对5个子女的学习和教育。“我母亲总说，日子越苦越要读书。”周才扬记着母亲的话，当木工、烧煤炭、做农民时，他都苦学不辍，自学成才。后来，周才扬和兄弟姐妹全部大学毕业，其

中有个弟弟还是博士，下一代中，也出了硕士和博士。周才扬说，这一切归功于母亲对知识的追求。

现在，王老太虽然年纪大了，但她一直以来保持着大家闺秀的风采，哪怕是卧床休息，她也是收拾得干净整洁，且心态很好，喜欢接受新事物，愿意跟年轻人交流探讨。

而最让周才扬敬佩的是母亲的品德。“我母亲总说，做人比学习更重要。”周才扬说，母亲立下家训“严于律己，宽以待人”。王老太对儿孙辈非常好，但在言行品格上，对孙辈严格要求，比如进门要问候，出门要道再见。

【达人之“达”理】“生命不息，运动不止。活到老，学到老。”这些自古以来都是长寿精髓。王冰心老太太退休以后，一直保持着学习的热情，接纳新事物，乐于跟不同的人打交道，身心都得到了释放，自然康寿。

李艳鸣 文/图

老人清明踏青七忌

如诗如画的清明踏青，强烈地吸引着人们出游，许多老年人也跃跃欲试，但由于身体状况的限制，应注意以下七方面的问题。

一忌毫无准备 有些老年人生活比较随意，喜欢搭车起身就走，不顾身体是否适应，也来不及准备衣物、食物。像这种毫无精神与物质准备的春游踏青难免发生意外。

二忌不择天气 踏青前尤其是远途出游，应先了解本地及目的地的天气预报、预知风雨、气温等信息，以便及时增减衣服来应付天气变化。

三忌车辆颠簸 乘车时尽量选择中间位置及舒适座位，必要时可自加一层软棉垫，以防晕车引起恶心呕吐。

四忌不服年老 与年轻人相比，老年人体力、耐力均占下风，应量力而行，切不可为争一口气而不顾一切。

五忌独身外出 单独行动多有不便，万一生病或发生意外无人照料，后患无穷。

六忌中断治疗 许多老人患有慢性病，外出踏青旅行虽无妨碍，但若全心投入欣赏风景而遗忘服药，很可能导致旧病复发或病情加重。

七忌爬高登险 老年人多重心不稳，为防止摔跤发生意外，尽量少爬高登险，若爬高，最好辅以手杖以维护身体平衡。

刘桂云

健康提醒

中老年朋友 转颈锻炼要慎重

在一些健身场所，常会看到许多中老年人经常做一种扭动颈部的锻炼，他们将脖子左右旋转几十圈，再上下伸展几十下，认为这样可以使颈部肌肉、经络活动，有利于头脑健康。对此要提醒中老年人朋友：为了避免缺血性脑中风，中老年人要慎做“转头操”。

老年人普遍存在着动脉硬化症，一般来说，做些轻微的颈部活动后不会出现什么症状，但是对于重度的动脉硬化患者，转动脖子时会使大脑的血液供应量减少，出现头痛、头晕和记忆力减退等症状。更要警惕的是，老年人因动脉硬化而使血管变得脆弱、狭窄，剧烈地转动颈部，有可能造成血管破裂，带来严重后果。因此，老年人在进行锻炼时，不要过度活动颈部，平时也不要猛回头或做出幅度过大的扭头动作，以避免或减少由于颈部动脉硬化所造成的缺血性脑中风。

中老年朋友保养颈部，可采取下面的办法：早晨，选一处空气新鲜的空地，立定，闭目，进行深呼吸数次，速度缓慢而均匀。然后双手放于背后，转动头颈，由左向右数十次，速度尽量放慢，再以此动作反向做数十次。稍息，举起一手，用五指上下摩擦颈椎部，速度缓慢而有力，至颈部有发热感，再换另一手以同样方法摩擦。接着再将双手放于背后，闭目，先向左缓慢有力地转动颈部20-30次，再向右转动颈部20-30次。动作结束后，睁目，观望四周片刻，活动一下手脚，然后双手撑腰，再左右摆动颈部若干次后，全套动作便告完成。

郑全美

名人养生

马英九的养生之道

马英九清爽、健康、温厚的形象一直为人称道，殊不知，他有自己的一套养生健身方法。

主食减半，细嚼慢咽 选举期间，日程排得满满当当，很多时候马英九不得不以盒饭做午餐。为了保证健康饮食、控制体重，他给自己定下两条规矩：主食减半、细嚼慢咽；如果吃不饱，就加一份烫青菜。

这一招不仅确保了马英九减肥成功，更助其在奔波忙碌的拉票过程中依然以饱满的精神状态出现在公众面前。北京佑安医院营养科华鑫表示，主食减半是避免肥胖的好方法，用蔬菜代替部分主食，蔬菜膳食纤维能增加饱腹感，还充分保证了营养素摄入。而细嚼慢咽的习惯，则给大脑更多的缓冲时间，且能保护胃肠道。

倡导步行，2加2要 马英九曾在多个公众场合提倡大家多散步，并且号召散步时要做到“2加2要”，“2加”即增加速度和动作，才能做到“2要”，即要喘气和要出汗。散步健身的话，1小时走大约3.5-4公里为宜，这样的速度也差不多就能实现喘气和出汗的效果了。喘气可以令肺气排得更彻底，有利于增加肺活量。

多次献血，促进代谢 马英九提倡献血，20年间共献血180多次，他认为，适当献血能促进新陈代谢。促进新陈代谢的确对健康有利，但献血则要因人而异。

陈景胜

肩周炎简易疗法

肩周炎是中、老年人的常见病，主要表现为肩部疼痛，活动受到限制，严重者稍活动，甚至肩部被触碰时就疼痛难忍等。此病药物疗效不明显，治疗以止痛、功能锻炼，促进关节功能恢复为原则，有以下方法可交替采用：

前后摆动练习 躯体前屈（即弯腰），上肢下垂，尽量放松肩关节周围的肌肉和韧带，然后做前后摆动练习，幅度可逐渐加大，30-50次。此时记录摆动时间，然后挺直腰，稍作休息。休息后再做持重物（0.5-2公斤）下垂摆动练习，做同样时间的前后摆动（30-50次），以不产生疼痛或不诱发肌肉痉挛为宜。

回旋画圈运动 弯腰垂臂，甩动患臂，以肩为中心，做由里向外，或由外向里画圈运动，用臂的甩动带动肩关节活动。幅

度由小到大，反复做30-50次。

正身双手爬墙 面向墙壁站立，双手上抬，扶于墙上，用双侧的手指沿墙缓缓向上爬动，使双侧上肢尽量高举，达到最大限度时，在墙上作一记号，然后再徐徐向下返回原处。反复进行，逐渐增加高度。

侧身单手爬墙 侧向墙壁站立，用患侧的手指沿墙缓缓向上爬动，使上肢尽量高举，到最大限度，在墙上作一记号，然后再徐徐向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。

肩内收及外展 仰卧位，两手十指交叉，掌心向上，放在头后部（枕部），先使两肘尽量内收，然后再尽量外展。

梳头 站立或仰卧均可，患侧肘屈曲，作梳头动作。

官立刚