



“健身达人”屈福儒

说起河南商丘的屈福儒老人，那可是远近闻名的“健身达人”，今年已经年满80岁的他练起功夫来，让人叹为观止。大劈叉、把双脚扳至头顶，年轻人不经过长时间训练，都做不出这些动作。多年锻炼，让他身板硬朗，心态乐观，更让他觉得幸福感满满的，是与妻子杨秀兰的婚姻生活。自1962年结婚以来，两人相濡以沫，相敬如宾，从最困难的日子一同走来，共同品尝了生活中的酸甜苦辣，到如今吃喝不愁，儿女孝顺，有了幸福的晚年生活，爱情也变成了浓浓的亲情。

1993年，屈福儒退休了，常年的奔波使他患上了胃炎、肩周炎等疾病。为了有个好的身体，他开始到附近的公园打太极拳，这一打就是两三年。后来，他感觉身体一天好似一天，又开始自己练习劈叉，这对于一个没有任何基础的60多岁的老人来说谈何容易，但他说，既然决定了就要坚持。一年四季他风雨

无阻，每天两次雷打不动，五六年后，他最终劈叉成功了。后来，他又增加难度，不但能把双脚扳至头顶，还能用两个手指按地倒立空中脚书。做这个高难度动作时，他左脚踩地，右脚夹着毛笔，用

手扳着右脚往上抬到近1.7米的高度，还能写出苍劲有力的毛笔字。后来，受到家人和朋友的鼓励，他还到中央电视台《黄金100秒》的栏目中参加比赛，并且取得了不错的成绩，他家里的一张张奖状、一本本荣誉证书都代表了他的成绩。

屈福儒是个乐观者主义者，他练就一身“绝活”，与他积极、乐观、不服老的心态是分不开的。这就不得不说说屈福儒炒股的故事。2005年，他就开始炒股，与其他许多股民不一样的是，他炒股玩的是心情，不“恋



图为屈福儒在表演空中脚书绝活

战”。屈福儒说：“没有好心态不要炒股，若把健康‘炒’没了，比赔钱都要惨。如果做不到，就干脆不要玩。”

【达人之“达”理】屈福儒两老一辈子有“三不为”，即不抽烟、不喝酒、不打牌；“三不做”，即危害国家的事不做、危害他人利益的事不做、危害自己健康的事不做。也许这就是他们的生活秘籍，平和的心态，孝顺的子女，知冷知热的老伴和良好的为人处世原则，才能让他们生活得如此健康幸福。

吕若琦文/图

想长寿 养好腿

腿和人体健康的关系就像马达和机器，只有马达有劲，机器才运转得起来。因此，要想人长寿，首先养好腿。肌肉“缩水”是导致老人腿没劲的直接原因。随着年龄增长，支配骨骼肌肉的运动神经元萎缩，导致肌力减退。有研究指出，肌肉质量与激素水平有密切联系，老年人激素分泌减少，肌力也随之下降。现在肌少症已经成为老年人的高发疾病。

老人越孤独，腿力越差。孤独的老年人参加运动的时间及频率均会减少，甚至逐渐变得完全足不出户，进而导致老人腿力大减。此外，有研究发现，老年人幸福感越高，腿部肌肉力量越好。

久坐不动加剧了肌肉减少和腿力下降。白天，老年人平均80%的时间都是久坐不动的状态，比如看电视、卧床休息、静坐等。适应这种状态后，老人更没有信心主动锻炼身体，甚至害怕跌倒，导致腿力更快衰退。越不动则越容易跌倒，这种恶性循环造成的最终结果很可能是卧床不起。

多进行腿部运动，人会变得聪明，反之会影响大脑的灵活度。研究人员发现，宇航员和长期卧床的病人由于缺乏下降活动，大脑会出现不同程度的萎缩。另一项研究发现，走得越快的人，学习能力越强。而腿部力量强了，老人会更愿意参与运动。运动可以帮助老人建立积极的思维和情感，抵抗孤独、焦虑等消极心境，从而促进心理健康。运动还有助于激发老年人的兴趣，提高老年人运动的积极性，形成良性循环。

周颖

老人进食 “慢、细、软、专”

正常人吞咽时，喉口关闭，将咀嚼碎的食物由咽部吞入食道。老人牙齿松脱或佩戴假牙，咀嚼无力，不能将食物充分嚼碎，影响吞咽；食管平滑肌萎缩，食物蠕动速度变慢，致使吞咽时难以将食物快速有力地咽下，食物可能堵在喉咙口，容易呛噎。

除了结构和功能发生改变，老人常与多种疾病相伴，使得呛噎问题更加突出。老人吃饭精神不集中时，咽喉部活动不协调、不灵活，也会出现呛咳或憋气，严重时会引起呼吸困难、不能说话，甚至引发吸入性肺炎及窒息等严重问题。

为避免此类情况发生，建议老人吃饭时坚持“慢、细、软、专”原则，即细嚼慢咽；食物做得小而精细，容易吞咽；食物质地偏软烂，易消化；专心吃饭，选择安静整洁的就餐环境，避免吃饭时看电视、听广播。吃饭姿势也有讲究，老人应采取坐位，上身前倾15度，吞咽时低头，可避免食物或液体太快流入咽喉，保护气管。不便下床的老人或进食不能自理者，应将床头调至90度，以坐位或半坐卧位进食。卧床不能坐起的老人，需侧卧或头偏向一侧仰卧位进食。吃饭时常出现呛噎的老人，可采取“空吞咽进食法”，即吃一口食物咽下后，再空咽一口，然后吃第二口。

中南大学湘雅医院 老年医学科 陈琼 夏之

夏天莫过分贪凉

很多人在酷暑天气里，只想在空调房里待着，吃点凉的。但要注意，夏天莫过分贪凉，特别是以下“五凉”，比较伤身，应该避免。

一要少吃生冷寒凉食物。

夏天，冰西瓜、冰牛奶、冰啤酒等冰凉的食品和饮料充斥着人们的生活。这些食物进入胃里，使胃里血管收缩、温度下降，细菌繁殖变快；同时，由于它们不易消化，增加胃的负担，进一步导致脾胃功能下降。长期如此，身体免疫力必然下降。

二是忌用凉水冲脚。脚底汗腺发达，夏天爱出汗，人们穿着凉鞋容易弄脏裸露的脚部。若回家就用凉水冲脚，会使汗腺骤然关闭；血管和神经受凉水刺激后，肢端末梢小血管容易收缩、痉挛，引发关节炎和风湿病等。需要洗脚时，建议打一盆温水泡泡脚。尤其女性经期不要用凉水冲脚，否则可能诱发闭经、月经不调、痛经等不适。

三是避免晚上在室外乘凉太久。晚上阳气内收，应该回归本位。若在凉的地方待



太久，内收的阳气减少，自然影响第二天阳气升发。长期失调，体质会下降。

四是洗完澡不能马上进空调房。洗完澡后，空调的风使皮肤表面残留的水加速蒸发，带走体表热量。大汗淋漓或洗完热水澡后，皮肤毛孔打开，外邪更容易趁机长驱直入。有关节、肩膀、腰部旧患的患者，洗完澡空调一吹，会使老毛病复发或加重。

五是睡觉时电扇不能吹头部。电扇直接对着头颈部吹，头皮温度下降，脑部血流减少，对于有心脑血管疾病的老人，严重时可能诱发脑中风。有些人夏天睡一晚，早上起来脸就歪了，这是因为风扇对着单侧面部吹，局部受凉引发了面瘫。

北京机场医院 主治医师 张欢欢

步行能增强肺功能

研究发现，步行锻炼能促进血液循环，提高吸氧能力，改善身体缺氧状况，对改善老年人肺功能非常有帮助。

老年人行走，可根据自身状况，选择如下两种行走法进行锻炼。

变速行走法 两腿按一定速度行走，可促进腹部肌肉有节律地收缩。加之双臂的摆动也有助增加肺的通气量，使肺功能得到加强。每日步行路程为1000~2000米（根据自己身体状况而定），行走时需变换速度，如先采用中速或快速走30秒至1分钟，后缓步走2分钟，交替进行。行走时要尽量胸部挺直，配合呼吸锻炼，一般可采用走四步一吸气，走六步一呼气。每天可行走1~2次，早晚进行最好。

匀速行走法 即每天应坚持行走1500~3000米的路程，行走速度保持均匀而适中，并且不中断地走完全程。可根据体力逐步增加行走路程，每次走完以略感觉疲劳为度。长距离行走主要是训练“耐力”，有助增强肺活量。此法需长期坚持（1年或以上）方能取得明显效果。每天行走1次，此法比较适合于老年体弱者。

需要注意的是老人在行走时如出现明显头昏、眼花、胸痛等不适症状时，要暂停锻炼；呼吸道感染或合并心衰的老人，不宜采用以上方法锻炼。

成都中医药大学 副教授 蒲昭和