



## 爱唱山歌的刘锦义

80岁的年纪,很容易让人联想到暮鼓晨钟、老态龙钟这样的字眼。但广西南宁市江南区沙井街道同乐新村的80岁村民刘锦义老人,依然是神采奕奕。他自豪地说,自己精神好,得益于对文艺活动的爱好。

近年来,刘锦义领头组建了以同乐新村为核心的南宁市江南民间新泉平话艺术联团。刘锦义说,江南区是平话人聚居地,传统平话文化群众根基牢固,他从小就喜欢平话山歌并跟着长辈一起唱诵,还经常创作平话山歌和诗词。“草鞋踏破觅歌仙,四海歌朋一线牵。肯信山歌酬壮志,雾能驱散海能填。”这是刘锦义早期创作的平话诗词,字里行间都透出他对山歌的喜爱和推崇。

刘锦义是土生土长的同乐新村人,读过不少书,后来又进修大专班,是村里人口中“肚子里满是墨水”的人。刘锦义1999年退休之后,把大部分的时间都花在平话文化传统创作和表演上。他根据当地民俗创作的平话山歌、平话诗词、平话小品,不仅自己唱,也教给村民们唱。因他创作的山歌小品很接地气、且朗朗上口,所以很受欢迎。



图为刘锦义正在演唱自己创作的歌曲。

刘锦义说:“演出节目都是村民自编自演的,但水平也不差。平时空闲村民们喜欢聚在一起唱,有表演功底。他们平时是村民,上台表演就是演员了。”刘锦义虽然年已八旬,但依然拥有年轻的心态和体魄。他常常骄傲地告诉别人,他身体好的秘诀就是爱唱山歌。

刘锦义告诉笔者,目前艺术团的主要演员都是中老年人。他希望通过艺术团的带动和影响,能让更多年轻人热爱传统的平话文化,参与到乡村文化的建设中。现在,刘锦义每天上午6时起床听广播,了解国家政策法规

和时事政治,“平话山歌创作也要紧跟时代步伐,才能更吸引人。”刘锦义说,他还继续坚持创作,因为创作的山歌贴近国家大事和身边人身边事,渐渐地,也有一些年轻人参与其中。

**【达人之“达”理】**喜欢参加文艺活动,并致力于发扬平话文化的刘锦义,带领村民一起创建了平话艺术联团。刘锦义喜欢山歌也推崇山歌,因此退休之后,他把大部分的时间都花在平话文化传统创作和表演上。正是这份热爱使他年过八旬仍然精神抖擞,身康体健。

黎淑贞 文/图

## 健康需“捶打”

捶背这事儿,在很多人看来,似乎与健康无关。可其实,若是得当,捶背也能捶出健康。捶背带来的良性刺激,会让人心神安定,可以改善失眠问题。而且,捶背所引起的震动,对肠胃炎也有一定的帮助。再者,捶背可以舒筋活血。老年人和办公族,常会出现腰酸背痛和肌肉酸痛的情况,捶背能放松肌肉,改善血液循环,有效防治肌肉酸痛的问题。

那么,如何捶背才是正确的呢?

在位置上,应该沿着脊柱两侧进行;方式上,可以用虚掌拍打,或者用虚拳击打,节奏均匀,力道适中,使身体震动而不感到疼痛。如果感到精神不振,可适当加快节奏和加强力度,让精神振奋。捶背的频率为每天1~2次,每次30分钟,节奏是每秒1~2次。

此外,健康除了“捶”,还需要“打”。

人体的自我调节能力,并非一成不变。有时候,会随着身体的状态而有所起落。比如,当你特别疲累的时候,身体的调节能力或免疫能力,自然也比正常状态下,要差了许多。此时可以用空心掌,分别拍打全身各处,从颈部、胸腹、臀部以至四肢,每个部位拍打30次左右。如此一来,可以促进气血循环,刺激人体的免疫能力和调节能力,从而起到养生保健的作用。

郭华悦

## 老人常练“四梢”益处多

中医认为,指为筋之梢,舌为肉之梢,发为血之梢,齿为骨之梢。人体末梢与脏腑相互关联,通过观察四梢可以分析机体的功能状态,而老人注重四梢的养生保健,有益健康。建议老年朋友尝试几种锻炼方式:

**手指** 手足是全身经脉交汇处,注重手指和脚趾保健,可强身健体、延迟衰老。每天早或晚抽出10~30分钟,练练伸拳握拳和拍手跺脚操。

**舌头** 可通过“搅舌吞津”锻炼舌头,舌头抵住上颚和下颚,左右各转36圈。舌神经连着大脑,当人体衰老时,最先出现的信号可能是舌头僵硬,经常运动舌头可间接地对大脑进行刺激,还能刺激唾液分泌,改善脾胃功能,从而达到强身健体之目的。

**头发** 老年人可每天用手梳头发300下,从前往后,每个地方都梳到,经常梳头可加强对头皮的按摩,疏通血脉,促进头部血液循环,使头发得到滋养,从而牢固发根,减少脱发;头部是中枢神经所在,每天梳头发能缓解头痛,健脑提神,解除疲劳;用手梳头发也可改善手部血液循环。

**牙齿** 老年人在晨起或睡前都可以进行叩齿练习,先叩大牙,再叩门牙,各36次,叩齿时,注意用力中等而均匀,感觉到牙龈有轻微震动即可,尤其老年人叩齿要缓要稳,不可用力太猛,以防咬舌。经常叩齿,能兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞,促进局部血液循环和经络畅通,使牙齿变得更坚硬稳固、润丰光泽。

刘姿含

## 推搓腹部 缓解饭后腹胀不适

许多人由于生活饮食上营养过剩,或大鱼大肉,消化吸收不良,多坐少动,不但大腹便便,还经常饭后觉得腹胀,腹部不适,对这种情况,可以做推搓腹部这一方法锻炼来进行缓解。

方法:两掌在腹前交叉,右掌压在左掌上,推摩左腿至腹部,然后,两掌交叉,左掌推搓左腿内侧,右掌推搓左腿膝关节两侧,如果柔韧性较好,可以缓慢地边推搓边屈膝下蹲,推搓至踝关节两侧;再原路返回,腹前交叉,换做右腿,方法相同。左右对称,一般练习10次左右。

这种方法通过推搓腹部,能使腹部脏器得到刺激,促进消化吸收。推搓腿部,能疏通两腿经络,增加腿部的承受能力。

胡佑志



## 牢记七个字 越活越年轻

德国一位医学专家经过数十年的研究后,告诫中老年朋友:若想“返老还童”越活越年轻,务必动用“保、活、转、参、睡、调、听”这7个字。

**保**——保持大脑活力 用进废退,故中老年人要多用脑,如坚持读报看书,绘画下棋,培养各方面的兴趣爱好。研究表明一个经常用脑的65岁老人,其脑力并不比一个不爱动脑的35岁青年人差。

**活**——活动手指 俗话说:心灵手巧。说明双手与大脑有着密切的关系,经常活动手指,做两手交替运动健身操,可以刺激大脑两半球,有益智健脑、延缓大脑衰老的作用。

**转**——松弛而不过分疲劳,使脑力保持最佳状态 散步、做体操等是较好的转换活动方式。

**参**——参加社交活动和

**体育活动** 结交年轻朋友,以接受青春活力的感染,经常保持愉快的情绪,脱离偏僻的生活环境。积极有趣的体育活动,可消除疲劳,增强体质。

**睡**——睡好觉,保证睡眠充足 中老年人要学会规律地生活,合理安排作息时间,努力做好按时就寝,按时起床,不开“夜车”,不打疲劳战,保证睡眠时间。

**调**——调节饮食 做到粗细粮混杂,荤素搭配,兼收并蓄。提倡多吃维生素和矿物质丰富的红枣、牛奶、豆浆、蛋黄、桑椹、芥菜、芝麻、胡桃仁、百合、猪脑、猪心、木耳,以及大部分蔬菜水果;少吃动物脂肪和含糖类食物。

**听**——听优美动听的歌曲或引吭高歌或弹奏乐器 优美的旋律可增进大脑活力,调节中枢神经系统的功能,使人有一种心旷神怡的快乐感觉。

徐淑荣