

程德旺：感恩图报健身心身 发挥余热抗绝症

养生之道

2017年4月,春暖花开,笔者再访老劳模程德旺。前曾获悉他在2013年被查出患绝症;谈起近况,程老一如既往谈笑风生,畅所欲言:“近四年来坚持定期化疗,健康状况有所稳定。幸亏组织和同志们关怀备至,鼓励阿拉安心养病,慰勉有加。一位邻居说我现在看来气色尚佳,略显疗效……”程老朗声大笑,侃侃而谈:“人吃五谷,难免病痛。现在条件好了,又有医疗保险,可以积极治疗嘛……”有位民间企业家见他家困难,自愿捐助两万元人民币,程老谢绝了,表示:“不该拿的钱,我一分一厘也不能拿!”更令人感动的是,程老笑语:“生理心理平衡,绝症何必绝望?对我而言,精神力量确实起了一定作用。定时理疗,适当食疗,注意心疗——保持乐观心理状态,参加一些力所能及的社会活动,感恩图报,发挥余热,与时俱进,无悔人生。”

他家墙上挂有两个特制长镜框,其一:1964年10月5日,中共中央主席毛泽东、副主席刘少奇,朱德、总书记邓小平及其他中央首长国庆十五周年接见全国劳动模范代表时合影。程老忆述他与大庆油田“铁人”王进喜等人同坐一辆轿车来到人民大会堂。合影照上最靠近第一排正中座位毛主席身后的人就是程德旺本人。其二:1978年10月20日,中国工会第九次全国代表大会合影,程德旺和身旁代表们集体受到了华国锋、叶剑英、邓小平、李先念等中央首长接见。如今,程老年逾85岁,意气风发,告诉笔者:他时而参加“劳模之家”等社会活动,作为“百老讲师团”一名成员,又到学校等处巡回演讲。近来常在家养病,依然关心国家大事和公益活动。

程老是江苏南通人,生于1932年1月。早年到上海一家染织厂当童工,多年苦干,饥寒交迫,最终两手空空被老板赶出了厂。他去浦东乡下挖野菜吃。后拉黄包车,踏三轮车。车行大老板,二老板层层剥削工人血汗钱,又遭反动军警敲竹竿罚款,过着牛马不如的生活。新社会,劳动人民翻身得解放,程德旺加倍努力工作,多次被评为劳动模范。人力三轮车成了机动三轮车,大大减轻了劳动强度。程德旺对乘客讲的一句话:“请你放心,只要乘上我的车,就是天大的困难,我也要把你送到目的地。”这句名言,成了以他先进事迹改编的曲艺剧目台词。上海海燕电影制片厂、上海人民沪剧团、上海大滑稽剧团和上海人民评弹团等根据程德旺事迹拍摄影片或演出节目,深受观众喜爱。从此以后,他的三轮车牌“2963号”广为人知。

程老每天读书看报,自制了食疗、心疗、医疗知识以及各地劳模事迹纪实文章等好多剪报本。笔者浏览厚厚一册剪报本,载有上世纪五六十年代以来《红旗》杂志、《解放日报》、《新民晚报》等数十种报刊内容,宣传了程德旺等全国劳动模范先进事迹。程老谦逊地讲:“本人不过做了应该做的工作。常读剪报,只是激人奋进——以此为新起点,不断发扬老劳模精神。再说,回想峥嵘岁月幸福时光,心情舒畅,也有利于身体健康。”

他早晨6点钟起床,料理家务;早餐吃稀饭,白萝卜,一只白煮鸡蛋;午餐、晚餐,各吃一小碗米饭,菜肴以青菜、茄子、芹菜、番茄等素食为主,也吃荤食,适可而止,决不过量;适当吃一些西洋参、三七、芝麻、丹参等补品;出门散步,常动手脚;休闲聊天,心态平和。



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

银发无忧

老年人由于运动系统功能与神经系统功能衰退,肌肉老化,特别是背部肌力减弱,使身体重心前移,容易造成前倾而跌倒,产生严重后果。统计资料表明,跌倒是导致65岁以上老年人因外伤去医院就医的首要原因,冬季随着气温的下降,尤其是如果下雪,道路湿滑、结冰,老年人跌倒的几率会大大增加。

引起老年人跌倒的原因除自身随着年龄增加机能降低外,还有部分由于外界环境原因造成,主要是公共场所没有保护措施、地面不平、路滑、物品挡路、外力作用(他人推、撞)、光线太暗、衣着不当等。因此,在出行过程中,老年人一定要做到五避免五注意,减少跌倒的发生。

一要避免走过陡的楼梯、台阶和地面不平的道路,注意利用



老来身衰要防跌

文/董芳

楼梯扶手和拐杖。老年人应熟悉经常活动的生活环境,小区里和经常去的道路是否有破损,是否不平,哪里容易积水都要有详细了解。老年人还可选择合适的拐杖、助行器来帮助自己保持平衡,尤其是上下楼梯时用扶手,减少跌倒发生。

二要避免携带沉重物品,注意走路尽量慢走。有的老人不服老,觉得自己身体很好,出门时携带物品过重或买的东西很多,手拎肩扛,造成走路不稳。有的老年人遇事爱着急,走路快,这会加重身体重心前移、步态的稳定性下降而增加跌倒的机会。老年人可使用购物车等工具,分次搬运物品,减轻所携带物品的分量。

三要避免光线不足的环境,注意保持照明充足。老年人视力、听力、触觉等感觉系统功能往往都随年龄的增长而急剧下降,因为视力低下,看不清道路,如果这时环境光线不足,更会增加跌倒的风险。所以老年人在天亮前和天黑后要尽量减少出行,尤其是喜欢晨练和夜晚散步的老年人,应选择光线充足的场所或在天亮时出行。

四要避免去人多及湿滑的地方,注意衣服鞋子要合适。尤其是走在湿滑的瓷砖地面和冬天结冰的路面,往往造成老年人跌倒。因此老年人要不去或少去人多的场合,注意地面是否有水或结冰。尽量穿合身宽松的衣服,鞋子要合适,应该尽量避免穿高跟鞋、拖鞋,鞋底过于柔软以及穿着时易于滑倒的鞋。

五要避免在他人看不到的地方独自活动,注意结伴同行,互相照应。许多老年人有良好的运动习惯,但是老年人运动或出行时,最好结伴,既提高了运动的趣味性,也避免出现意外。同时老年人要知道紧急时哪里可以获得帮助,为急救争取更多的时间。

老年人跌倒是可以预防和控制的。坚持参加规律的体育锻炼,可以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性,从而减少跌倒的发生。太极拳可以将跌倒的机会减少一半,它除对人的呼吸系统、神经系统、心血管系统、骨骼系统等有良好作用外,还是老年人保持平衡能力最有效的锻炼方式之一。

运动添寿

我尝到了勤练腹肌的甜头

文/傅军

当时还未曾退休。由于平时不注意运动和饮食健康,最终导致了体重超标,尤其腹部脂肪堆积较多,体检后还发现患有中度高血压、高血脂和脂肪肝。那时在一份报纸的“养生”版上,看到一篇关于“通过坚持腹肌锻炼,可有效祛除腹部脂肪”的相关报道,于是坚持每天早晨起床前,就在硬板床上进行腹肌锻炼。具体方法是,仰卧,双腿屈起,双手抱头,再作仰卧起坐运动,每次30下。经过近10年来雷打不动的锻炼后,原先堆积于腹部的脂肪早已不见踪影,替代它的却是8块清晰可见、排列整齐、赏心悦目的腹肌。10年前所患的高血压、高血脂和脂肪肝也先后早已痊愈,体重也一直始终保持在正常值以内。就这样,通过十年如一日的腹肌锻炼,我不仅收到了事半功倍的理想效果,同时更让我尝到了勤练腹肌的甜头。下面再介绍另外三种锻炼腹肌的方法,有兴趣的读者朋友不妨一试。

弯腰锻炼法:双腿直立,腰部往下弯,手臂及头部朝前下垂。悬在半空中(不要求双手触地),尽量放松,然后自然慢慢起身,伸展背部及腿部的肌肉,约停1分钟,然后再重复做3遍。一日两次,一般坚持2~3个月就能见效。

半躺法:半躺姿势锻炼腹肌最有效。可躺在床上(最好是硬板床,也可在地板上)做空中蹬车动作。具体先仰卧,下背紧贴床面,双手抱头并将双腿抬起,缓缓进行蹬自行车动作;呼气,抬起上体,用右肘关节触碰左膝,保持该姿势2分钟后还原,反之,再用左肘关节触碰右膝,并同样保持2分钟,然后慢慢返回至开头姿势即可。

平躺法:上身平躺在健身球上,双脚平放于地上,双臂打开平置于头的两侧,下巴向胸前慢慢靠拢,呼气,收缩腹肌并抬起上身约45度,保持2秒钟;然后再慢慢回到开头姿势,可反复进行,长期坚持必然见效。

益寿新知

生活中,不少老年人常感腰部酸疼,医生多诊断为腰椎骨质增生或慢性腰肌劳损,属退化性疾患,无根治方法。采用下方治疗,颇有疗效。患者不妨

老人腰痛用热敷

文/郭旭光

一试。
方法:取细黄沙1000克,洗净晒干,加入捣碎的中药花椒250克,粗盐250克,生姜(切成碎末)150克,混合一起入锅

中炒热,装进布袋中将口扎紧,热敷患处,每晚睡前1次。注意温度太高即暂时拿开,勿烫伤皮肤。此法对膝痛、足跟痛同样有效。