

养生人物

□记者 朱娜 实习生 王晓维 文/图

# 朱胜昌老两口可真会玩

朱胜昌、贾秀兰老两口最大的爱好就是玩,骑摩托车旅游、网上冲浪、下河摸鱼逮虾、捉知了……他们认为爱玩是孩子的天性,但爱玩不是孩子的专利。在玩中他们收获了好心情,在玩中他们收获了健康,在玩中他们收获了生活的乐趣。

## 骑上摩托车去旅游

家住洛龙区龙富小区的朱胜昌和贾秀兰今年都是71岁,喜欢自驾游,不过他们不是开汽车,而是骑摩托车。

从2005年开始,朱胜昌、贾秀兰夫妇与一帮朋友结伴骑摩托车外出旅游。为此,朱胜昌专门购买了一辆拉风的摩托车,他要和贾秀兰一起游遍全国的名山名水。每次外出,都有专人设计路线,夏季他们去东北避暑,冬季他们到三亚过冬。骑摩托车跨越万水千山,一路上风吹雨打,骑车人和坐车人都累得腰酸背痛。但这点劳累怎能与沿途欣赏风景的喜悦相比呢?贾秀兰说:“累了歇歇脚洗把脸,渴了喝点水。一路上的好山、好水、好风光让我们目不暇接,只嫌两只眼睛不够使唤。”

我国的五岳可能很多人还没有去过。2005年至2008年,朱胜昌和贾秀兰不仅去了五岳,而且徒步爬了上去。他们爬山时矫健的步伐,惹得一同爬山的年轻人直羡慕。“到五岳游玩时,我年近70了,可我一点不服老。”朱胜昌说,只有爬到山顶,才能看到无限好风光。

## 将自驾游进行到底

几年间,朱胜昌老两口先后到过山西、陕西、四川、湖南、青海、海南、贵州、福建等几十个省市,朱胜昌和贾秀兰骑摩托车外出旅游时间最长的一次是3个月。2007年年底,他们从洛阳出发经福建等沿海省份最终到达北海,本想赶回洛阳,没想到一场大雪让他们无法踏上回家的路途。朱胜昌和贾秀兰不慌不忙,干脆就在北海过春节,异地过春节别有一番情趣。

2008年年初,朱胜昌和贾秀兰从北海回



来后,由于身体原因很少再骑摩托车出去旅游。如今,他们又约了几个朋友打算开老年代步车出去旅游。这次他们更酷,不再到旅馆住宿,而是自带帐篷、锅、液化气等物品自给自足。

“老年人不是吃点好的、穿点好的就是享福,只有心情愉快才是真正的快乐和幸福。”朱胜昌说,外出旅游见识了祖国的大好河山,认识了新朋友,这份心情花多少钱也买不来。

## 爱玩电脑关注时事

如今,朱胜昌和贾秀兰虽然减少了骑摩托车自驾游的次数,但他们没有闲着,每天要玩2个小时电脑,浏览各大门户网站,关注当前的时事新闻和热点新闻。浏览完当天的新闻后,朱胜昌要再听一些豫剧,贾秀兰喜欢听歌曲。

贾秀兰不仅喜欢听歌,而且喜欢唱歌。今年3月,她报名参加洛阳晚报夕阳红俱乐部老年歌唱培训班。贾秀兰说:“我把唱歌学会了,还要再报名参加摄影培训班。谁说老年人

是电子盲,只要用心学啥都不是难题。”

## 摸鱼逮虾乐似小孩子

都说老人是老小孩,这话一点儿也不假。朱胜昌和贾秀兰身上充满了童趣,他们还有几个爱好——喜欢摸鱼、逮虾、捉知了。

“你知道知了什么时候脱壳吗?你知道虾什么时候好逮吗?”朱胜昌得意地问我。看我一脸茫然,他便娓娓道来:“晚上7时30分以后,知了开始往树上爬,10时左右,知了开始脱壳。天黑以后最容易逮虾。用粘网抓鱼,早晨和下午是最适合的时间段。”

朱胜昌和贾秀兰真是越活越年轻,如果说他们有健康秘诀的话,那就是“身累了歇,心累了笑,童心未泯”。

如果您身边有善于养生的健康老人,您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话:13837943562

我悟健康

花盆里种着一丛薄荷,暑热的午后,我会推开手边的绿茶和苦丁,摘几片碧绿的薄荷叶泡水,再投入一朵茉莉、两粒冰糖,让清凉新鲜的芬芳,驱走暑气,齿颊留香。

所在单位的房前屋后、墙角路畔遍植垂杨,春天,我只需随手采摘,就能泡出一杯淡绿爽口的柳叶茶。

秋天最好是桂花。当年读硕士的时候,美丽的校园里金桂、丹桂有几十株,开得比天上的星星都繁茂,那桂花茶的味道至今让人久久沉醉。

冬天干燥,容易上火,需大量饮水,杯子里泡的是几粒槐豆或几朵杭白菊,清热明目又暖香微甜。

要说最会喝茶的当数我表哥。十年前做了胃癌手术后,他就开始茶不离手了,像托塔天王托着宝塔,他托着的大玻璃杯子,里面泡着五样好东西:红枣、山楂、苦丁、绿茶和枸杞,走到哪儿喝到哪儿,无一时敢忘。如今,时间已证明这茶相当有效。

喝茶毕竟是外部需求,要想身体好,还得心态好。表哥自手术后,人虽比过去瘦了一半,但精神很好,近年来更加红光满面,一天到晚笑嘻嘻的,好像他并没有得病,只是捡了一个大元宝。除了帮儿女带孩子做家务,一有空,他就领着一家大小乐呵呵地逛

# 喝茶与健康

□李群娟

街、散步。他回到乡下老家的那段时间,我每次串亲戚都能碰见他托着杯子笑迷迷地站在大门前看人、看风景。不曾给他捎礼物,他也并无不快,总是热情主动跟我打招呼,寒暄再三。

禅宗有偈子云:春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪,若无闲事挂心头,便是人间好

时节。

我想,我的表哥应是能体会其中真意的一个。人往往拥有健康时不知珍惜,纠缠于诸多烦恼,怨天怨地,恨世事不能尽如人意。而人一旦失去健康再重新来过,什么功名利禄便都放开了,能一年一年健康地活下去,就会心满意足,感激生活、感恩命运。

TIPS  
温馨提示

## 长期卧床患者需特别护理

□记者 朱娜  
通讯员 许文军

今年81岁的李春华是一个肺癌患者,3月28日到河南科技大学第一附属医院肿瘤内科治疗,后因癌细胞转移导致昏迷。院方已经下了病危通知书,大家也认为李春华时日不多。可经过医生的合理用药和家人的精心护理,李春华安详地躺在床上坚持了4个月,至今,没有发生过便秘,更没有出过褥疮。近日,记者采访了李春华的儿女,将他们的护理方法记录下来。

**多翻身** 每隔一小时,给患者翻一次身,防止形成血栓。翻身时一只手扶着患者膝关节,另一只手扶着患者小腿来回拉动。随后,再用手揉搓患者膝关节。

**多拍背、按摩** 患者长时间卧床,浑身肌肉易酸疼。帮患者翻身时,将手呈空掌拍打患者背部、腿部,帮助肌肉做运动,也可以顺着小腿往大腿的方向和小臂到大臂的方向按摩,以防止生褥疮。

**每天擦身、洗脸** 每天早上用温水给患者洗脸,洗完脸后用手给面部按摩,促进血液循环。夏季气温高,人们出汗较多,要经常给患者擦身,擦完后涂一些乳液,防止皮肤干燥。



**精心喂养** 李春华处于昏迷状态,已经不能进食,必须靠鼻饲管。即使这样,儿女们为她做的一日三餐仍然十分讲究。5时,先喂一杯蜂蜜水,起到润肠的作用。7时30分,将鸡蛋、牛奶、燕麦打成糊状通过鼻饲管喂下去。午饭,将面条、青菜等食物打成糊状喂下。15时,打一些苹果汁、梨汁、西瓜汁等,以补充各种维生素。晚餐,用大米、小米、粳米、薏米、红枣、山药等熬粥,粥熬好后将米油撇出。此外,每隔30分钟,喂一次白开水。

**音乐疗法** 李春华喜欢听音乐,尤其爱听佛教音乐。从她进入昏迷状态后,儿女们就找来一个播放器放在她的床头,播放她爱听的音乐。每当播放音乐时,李春华就特别安详。

**说话疗法** 李春华的儿女谁有时间谁就在床前陪母亲说话,说一些家常话,说一些难忘的事情。肿瘤内科主任高社干说,很多人认为患者处于昏迷状态,是不会有意识的,也听不到别人说话。其实,这种认识是错误的,家属多和昏迷患者说话,有助于患者恢复。

洛阳网 www.lyc.com.cn

# 洛阳人看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报每日推送手机报,让您随时随地了解洛阳新闻。
- 洛阳手机报,随时随地,想看就看。
- 洛阳手机报,让您随时随地了解洛阳新闻。

● 移动用户发送短信 1599 到 10658000 (白天, 0-24小时, 不收短信费) 是最佳选择

● 联通用户发送短信 1599 到 10658000 (白天, 0-24小时, 不收短信费) 是最佳选择