

70岁的老马是个大忙人,每天写写、画画、打拳、唱歌,还写了一本厚厚的回忆录——

这个“文艺老人”退休后的生活“嗨”翻天

□首席记者 曾宇凌 文/图

长寿之星

假如上天多给你十年光阴,你愿意把它用在人生中哪个阶段?是无忧无虑的童年?是风华正茂的青年?还是工作最得意的那几年?

“肯定是老年!”老马的回答让记者深感意外,这个曾经多才多艺的文艺青年,这个曾经叱咤风云的职场精英,为何如此贪恋退休后的生活?

面对记者的疑问,他说,谁说退休后的生活就不能精彩?他现在每天的行程都安排得满满当当,内心从未觉得如此快活过。



瞧,写得多么认真

说往事

曾是文艺青年,琴棋书画样样精通

在一个槐花飘香的日子里,我见到了老马老两口,他们住在涧西区一栋老房子里。

老马是南阳内乡人,在山西度过了他18年的军旅生涯,也正是在那个时候,他开始接触文艺,爱上了写小篆,还迷上了拉小提琴,总之,变成了一个不折不扣的文艺青年,吹拉弹唱、琴棋书画样样精通。

1986年,老马从部队转业到拖厂,在拖厂通用铸造分厂工会主席的岗位上干就是很多年。那些年,他在岗位上表现突出,为丰富职工的业余文化生活做出了较大的贡献。那段激情燃烧的岁月,也激发了他的诗歌创作欲望,一首《炼钢工之歌》曾在全国知名刊物上发表过。



扫码看耳部按摩操视频

线索征集:如果您身边有长寿之星,他们愿意和大家分享长寿故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。

说退休 每天忙得不亦乐乎,感觉时间不够用

退休,很多人从忙忙碌碌到无所事事,不适应是必然的,老马也一样。不过,老马的这个不适应期要比大多数人短一些,因为他早在退休前一年,就开始规划退休生活。他开始重拾年轻时的兴趣爱好,加入了合唱团,每天吹葫芦丝,还自学画牡丹。

最让老马高兴的是,他终于可以尽情地沉醉在书画世界里,可以每天

花几个小时写小篆、画牡丹,可以每周逛一次书画市场。逢年过节,还有亲朋好友专程登门来向他求字画。

老马发现,自己比退休前更忙了,恨不得把一天当成两天用,“这种忙跟上班时的忙完全不一样,每天为了自己喜欢的事而忙,内心觉得很充实,很快活,我还挤出时间写了一本5万多字的回忆录”。

说养生 自创耳部按摩操,治好了耳鸣

如果把文艺爱好比喻成老马的左手,养生爱好就是他的右手。退休后,他自创了养生操和健身操。虽然已过古稀之年,但他走起路来大步流星,还能提着50斤的面粉一口气爬上3楼。

每天早上5点,老马准时醒来,躺在床上做半个小时的养生操。吃完早餐后,他会去工人文化宫打太极拳。

傍晚时分,是老马固定的快走时

间,他会赶在《新闻联播》前进家门,然后一边看电视一边做自创的健身操,器械就是拉力器,先左右手交替拉300下,再用双脚蹬拉力器300下。

老马还治好了自己的耳鸣。5年前,他突然出现耳鸣的症状,几经求医无果。他开始四处搜集治耳鸣的偏方,总结出一套耳部按摩操,坚持做了1年多之后,耳鸣彻底好了。

说年龄 总觉得自己还年轻,看身份证时被吓一跳

在采访过程中,老马还说了一件趣事。原来,他听说女儿推荐他上《长寿之星》这个栏目,脱口而出一句话:“我有这么老吗?”

老马说,从年龄上来说,自己确实老了,已经过了古稀之年,跟年轻这个

词不再沾边,看身份证时,会被自己的年龄吓了一跳;从心态上来说,自己并不老,总觉得自己还是一个意气风发的中年人,总有使不完的劲儿。正是这种不服老、不认输的好心态,让他的退休生活越来越精彩。

点穴祛病

耳尖放血稳定血压

□记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

高血压病人在春夏之交,血压会不稳定。市第一医院中医特色治疗科主任、主治医师孙婵娟说,除了正常服用降压药外,采取耳尖放血的疗法也能起到稳定血压的作用。

穴位

耳尖穴:耳尖穴位于耳朵上方。放血疗法古代称为“刺络”,耳尖穴放血疗法有清热泻火、退热消炎、止痛、醒目、镇痛降压的作用。因此,对稳定血压、治疗急性结膜炎、麦粒肿等都有很好的效果。同时,也可以治疗一些眼部疾病,如青光眼等。



曲池穴:除了耳尖放血,还可以配合按摩曲池穴来稳定血压。经常按摩曲池穴有清热解表、疏经通络的作用。除有稳定血压的作用外,临床上也用来治疗手臂疼痛、麻木、腹痛、呕吐、腹泻、咽喉肿痛等疾病。



中医教你取穴

将耳朵反折,最上面突出的部位就是耳尖穴。

曲池穴位于人体的肘部,将肘部弯曲成直角,肘关节的骨头尖和肘部横纹连线的中点即为曲池穴。

操作方法:耳尖穴放血疗法需要有人帮助才能完成。用酒精棉球对耳尖穴周围进行消毒,取一根针灸用的针,先用手对耳尖周围进行片刻按摩,然后快速针刺耳尖穴,再用手反复挤压,如此数次,出血量在10滴至15滴即可,一天一次。之后再用酒精棉球进行消毒。如果在家觉得操作不方便,也可以到医院由专科医生进行操作。

曲池穴则可以采取按摩的方法,左手大拇指按摩右肘部的曲池穴,反之右手大拇指按摩左肘部的曲池穴。每次按摩15分钟至20分钟,每天3次至5次。(本文图片为资料图片)

疲惫乏力、腰膝酸软、胃肠不舒服、食欲差、行动无力给患者带来极大的痛苦

术后身体康复 艾灸来助力

刘先生胃息肉祛除手术后身体一直较弱,整个人渐渐没了精气神儿。经人介绍到中鼎艾灸堂针灸治疗半年多,身体各项指标得到恢复。

据了解,中鼎艾灸堂的李大夫擅长用循经点穴艾灸疗法治疗各种疑难杂症,尤其擅长手术后患者的身体康

复,其独创的新太乙神针艾灸疗法获两项国家专利。

李大夫从医40余年来,成功让数万名患者祛除病痛,赢得了良好的口碑。每周六8:30至9:30,他在店内免费向大家传授艾灸方法,教市民在家做保健,有兴趣者可前往

参加。

如果您术后疲惫乏力、腰膝酸软、胃肠不舒服、食欲差、行动无力,可拨打电话63227053或18638888946咨询或到店问诊。持本报前往,可免费享受5天5次的艾灸治疗。李氏艾灸,用事实验证效果。(小军)



扫码看取穴视频