

坚持刻章七十余载,耄耋老人养生有道

腰不酸 腿不疼 双目炯炯有神

□首席记者 曾宇凌/文 记者 王振华/图

痛!痛!痛!在生活中,经常觉得眼睛酸痛、颈肩疼痛的,主要有两类人:一是终日伏案工作的上班族,二是身体机能减退的老年人。

在老城一个古玩市场里,有这样一位神奇的老匠人,他今年已经85岁高龄,伏案篆刻七十余年,如今仍坚持每日手工刻章五六个小时,腰不酸,腿不疼,眼睛也很好使,他到底有何独门养生秘诀?走,跟着记者去探秘吧。



李中山坚持手工刻章



李中山

1 70余年,他坚持手工刻章

这位老匠人叫李中山,是地地道道的洛阳人。11岁那年,他拜叔叔为师学习刻章。刻章可是门老手艺,要想学好绝非易事,李中山的手不知道被刻刀划破了多少次,但他依然痴迷于这方寸世界。慢慢地,他的刻章手法越来越娴熟,后来他进了一家雕刻厂工作。

1989年,李中山在东大街租了一间门面房刻章,成了远近闻名的手工刻章匠人。后来,电脑刻章大行其道,但李中山一直不愿放弃手工刻章,他说,手工刻的章,每一根线条都是独一无二的,电脑刻章虽然便捷,但电脑刻的章千篇一律,没有灵魂。

2 眼神好,他每天坚持嚼一种宝贝

在很多人的印象中,老匠人大多弯腰驼背、眼睛见风流泪。李中山是个例外。虽然已是耄耋之年,但他走路步伐稳健,眼神更是好得很,每天低头刻章五六个小时,很少感觉眼睛不适。

这听起来是不是很好奇?李中

山笑笑说:“秘密都藏在这里。”说着,他用手指了指自己的嘴。是茶叶!

李中山说,刻章很费眼睛,他每天都嚼茶叶,普通的茶叶就行,茉莉花茶、绿茶都可以,可以清肝明目,“尤其是觉得眼睛模糊的时候,嚼点茶叶,眼睛立马就好了”。

3 身板结实,他认为跟爱吃蒸馍有关

老城故事多,美食更多,比如水席、牡丹饼、不翻汤等,李中山对一种平民美食情有独钟——蒸馍。

李中山说,自己从小就爱吃蒸馍,直到现在每天都要吃四五个。如今,李中山早已是远近闻

名的老匠人和寿星,很多人都来问他身板为什么这么结实,他自己也答不上来。他认为这或许跟他爱吃蒸馍有关,因为网上有一种说法称,馒头的含钙量比大米高很多,还能抗疲劳。

4 颈椎好,他每天坚持运动

很多上班族都有颈椎病,李中山伏案工作70多年了,为什么没有颈椎病?在记者的一再追问下,老人道出了其中的奥秘。

“对我来说,刻章是一天当中最快乐的事,当一个人内心觉得快乐时,身体就不会感到疲惫,还要注意劳逸结合。”李中山说,现

在他手工刻一个章要1个小时左右,每刻完一个章,他就会站起来走动,爬爬门前的台阶。每天早晚,李中山还会出门散步,平时还练字、作画。

李中山老人的这些养生方法,简单易学,很接地气,其实所有养生之道,都贵在坚持二字。

晒妈咪照 赢超值大奖

□记者 程芳菲

妈妈们在孕育生命的过程中收获了甜蜜与喜悦,当小生命哭着来到自己身边时,新妈妈们也开启了崭新的生活。您是快乐、自信的新妈妈吗?来参加洛报《健康周刊》主办,OK妈咪产后恢复、十月妈咪承办的“自信微笑 美丽妈咪”风采大赛吧。

新妈妈和准妈妈均可参与此次活动,快上传自己的微笑美照,赢取超值心动大奖吧。洛报《健康周刊》是本次活动报名、投票的唯一官方渠道,报名、投票通道将于今日(23日)8时开通,11月30日24时关闭。您可关注01版“洛报健康周刊”的微信公众号,点击界面下方“美丽妈咪”,了解活动详情,报名参与此次活动。

此次活动的奖品由OK妈咪产后恢复、十月妈咪提供,奖项设置:

一等奖:1名

奖品:价值1980元的美丽礼包(婴儿体重秤+1380元的产后套餐)

二等奖:3名

奖品:价值1786元的美丽礼包(智能体脂秤+1380元的产后套餐)

三等奖:20名

奖品:价值1580元的美丽礼包(电吹风+1380元的产后套餐)。

活动结束后,主办方会公布此次活动获奖名单,获奖者可凭有效证件至指定地点领取奖品。

天气越来越冷 当心痔疮复发

□首席记者 曾宇凌 通讯员 陈杏龙

小雪节气已经过去,随着气温持续走低,痔疮高发期又来了。为什么一到冬天痔疮就严重?痔疮和气温之间,到底有哪些千丝万缕的关系?来听听专家是怎么说的。

“自入冬以来,前来就诊的痔疮患者明显比之前多了。”中信中心医院肛肠科首席专家王清华说,冬季是痔疮的高发季节,这是因为,天冷的时候,人更喜欢待在温暖的暖气房里,活动量减少,加上冬天寒冷又干燥,很多人喜欢吃辛辣刺激的食物来取暖,比如辣椒、火锅等。这些不良的生活方式,都是痔疮复发的诱因。

王清华提醒,很多肛肠疾病患者抱着侥幸心理,硬扛着不治,以为过一段时间病就好了。其实,拖下去的结果只能是加重病情,甚至发生病变,以痔疮为例,如果任其发展下去,可能引发肛裂、肛瘘、痔嵌顿、直肠脱垂等,还可能诱发直肠病变。

听起来是不是很可怕?别担心!专家已经开出了一份防治痔疮的良方:少吃辛辣刺激的食物,少喝酒,多吃粗粮和新鲜蔬果;避免久坐久站,每天坚持适当运动,多做提肛运动,保持大便通畅;不要在上厕所时玩手机,这一点很重要,因为久蹲会引起静脉血液回流不畅,加重痔疮症状,每次上厕所的时长,最好控制在5分钟以内。

洛阳不孕不育症医院多措并举 夯实冬季安全防范工作

近日,洛阳不孕不育症医院举行了一次全方位的消防安全演练。在演练中,从组织灭火到人员疏散、医疗救护,医院各小组人员明确分工,有序进行。这是洛阳不孕不育症医院冬季安全防范工作的一项重要内容。

此外,为切实加强医院冬季安全防范工作,洛阳不孕不育症医院研究

制定了“医院冬季安全防范工作意见”,包含冬季安全用电、冬季防火、冬季防盗和冬季防冻害4个方面总计40条内容。医院还同各个科室签订了“落实意见责任书”,明确规定院长为医院冬季安全防范工作总负责人,分管院长及各科室主任为具体责任人。根据相关要求,医院行政后勤部门自入冬以来对医院用电

线路及电力设施进行了全面排查和检修,更换老旧电线150余米、插座20多处;对全院电气安全隐患进行了全面排查,查纠电动车违规充电行为1起,消除治安隐患2处,加装安全防盗设施4处……与此同时,医院还举办了冬季防冻害和交通安全防范知识讲座。

(刘玉伟 王娜红)