



老郭做的囿囿笼子

■ 养生人物

退休后的老郭变身手工达人 连囿囿笼子都做出了古典建筑造型—— 做手工 搞创意 “捣鼓”出个好身体

□首席记者 曾宇凌 文/图

线索征集：如果您身边有养生达人，他们愿意和大家分享养生故事，请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。



老郭正在给囿囿笼子上色

您能猜到吗？这些造型各异、色彩艳丽的木制品，竟然是囿囿笼子，全部出自洛阳一名退休老人之手，纯手工打造哦！

他是谁？为何要做这些古典建筑造型的囿囿笼子？今天的《养生人物》栏目，就跟大家聊聊这名手工达人的快乐退休生活。

1 退休后不愿闲着 他迷上了手工制作

这些囿囿笼子的主人，叫郭世爵，今年73岁，迷上手工制作整整10年了。老郭是地道地道的洛阳人，祖祖辈辈生活在曹屯村。年轻时，他做过小买卖，后来跟朋友合伙开了一家焊材公司。

2007年，老郭退休了，他不愿意天天闲在家里，骑着自行车满洛阳城转，去周王城广场听戏，去洛浦公园看夕阳，但老郭也有隐忧：“这样转下去，也不是办法啊，有一天转不动了咋办？”

老郭决定重拾年轻时的一个爱好——手工制作。他说，人有爱好，想象力才不会枯竭，生活才充实，活着有奔头。

于是，他骑着车满大街找木板、竹子等原材料，他给家里做了凳子、花瓶架子等小物件，后来还做了一个大电视柜，“现在还摆在儿子家里呢”。

2 骑着单车逛洛城 他做出戏楼造型的囿囿笼子

老郭迷上做囿囿笼子，是三年前的事。

“我在一个朋友家里看到他做的囿囿笼子，是那种传统方形的，勾起了我的童年回忆，我就想，自己不能也做一个，而且是造型独特的。”老郭说干就干，他去街上找来木板，还有吃涮锅用的竹签。

材料的问题解决了，接下来就是造型了。

为了寻找灵感，老郭天天骑着单车在洛阳城里转，有一天路过定鼎门遗址时，他灵光一现，“洛阳是十三朝古都，文化遗址随处可见，我

要做古典建筑造型的囿囿笼子！”

说干就干！老郭拿着手机到处拍，积攒素材，光是关林庙就去了几十趟。

“你看这个囿囿笼子，就是仿照关林戏楼制的，很多细节都一模一样。”这两年，老郭陆续做了十几个古典建筑造型的囿囿笼子，街坊邻居们看了都称奇，还有人开着车从县里来寻访，想出高价钱购买。

老郭的原则是，这些囿囿笼子只送不卖，专送喜欢囿囿的有缘人。他说，自己享受的是手工制作的过程，老了就图个乐。

3 养生方法很特别 每天早晨喝一杯咖啡加牛奶

虽然年过七旬，但老郭的身子骨一直很硬朗，完全不像古稀老人，他说这主要归功于手工制作这个爱好，还有自己规律的生活习惯。

每天早上6点，老郭准时起床，空腹喝一杯咖啡加牛奶后，在小区里散散步再吃早饭。

每天上午9点，老郭带着他自

制的乒乓球拍，步行去家附近的文化馆，跟老伙计们打打乒乓球，唠唠嗑。

下午是老郭固定的学习时间，看看报纸，写写诗歌，练练毛笔字，做做手工，“谁说老年生活就不能过得充实，只要脑子肯琢磨，没有做不到，只有想不到”。

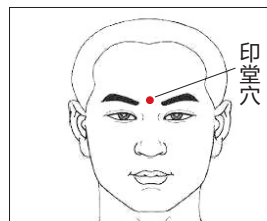
■ 点穴祛病

冬季鼻炎来“闹” 按摩穴位可缓解

□记者 程芳菲 通讯员 刘晓霏

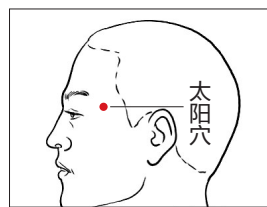
冬天到，鼻炎“闹”。打喷嚏、鼻痒、流鼻涕、头晕、头痛……鼻炎的发作给患者日常的生活、工作带来了诸多烦恼。

“在许多人的眼中，春季才是鼻炎的高发季节，因为有花粉。其实冬季气温变化明显，增强了鼻黏膜的敏感性，导致过敏性鼻炎高发。”市第一中医院中医特色治疗科主任孙婵娟说，若处在鼻炎的急性发病期，有外感等症时，可试试按摩以下穴位。



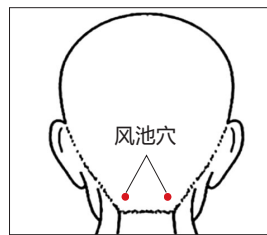
■ 印堂穴

《保赤推拿法》中有记载：“先从眉心向额上，推二十四数，谓之开天门。”即两拇指指腹从印堂穴交替向上推入发际，有发汗解表、开窍醒神等作用。多用于缓解感冒、头痛、惊风等。



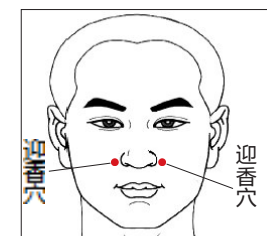
■ 太阳穴

太阳穴位于头部侧面，眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处。按摩该穴可缓解头痛、偏头痛、眼睛疲劳等。



■ 风池穴

风池穴在项后枕骨下，与乳突后凹陷处，是足少阳胆经上的一个重要穴位。按摩该穴位能缓解头痛、头晕、失眠、感冒、流泪等。可用两拇指分别按两侧的风池穴，其余四指抱头，两拇指同时用力按揉旋转。



■ 迎香穴

迎香穴的位置在鼻翼外侧的中点处，属于手阳明大肠经。经常按摩这个穴位可疏散风热、通利鼻窍，缓解鼻塞。

坚持按摩以上穴位能有效缓解鼻塞、头晕、头痛等。以上穴位按摩刺激量要适度，至少一日3次，每次每穴5分钟左右。

治疝气 就选日间微创术

□记者 张敬芳

眼下正是隆冬，是疝气的高发季节，一旦患了疝气如何治疗呢？近日，记者采访了市第三人民医院（原铁路医院）疝外科门诊主任彭争光。

彭主任说，疝气是老年人的多发病，尤其是老年男性。许多人认为，疝气不痛不痒不需要治疗，其实并不是这样的。成年人的疝气不会自愈，只会越来越大，一旦出现疝气嵌顿是非常危险的。因此，疝气要早发现早

治疗。

目前治疗疝气一般采用日间微创术。日间微创是指从患者入院、检查、手术治疗到出院，整套流程在一天内完成，手术创伤小且术后一般无须住院，护理简单，也突破了手术对年龄的限制，慢性冠心病、糖尿病、肺气肿等老年合并慢性病患者也能进行日间微创手术治疗。

彭主任介绍，市第三人民医院疝

外科，根据多年的临床经验，针对不同疝气、不同年龄段及是否伴有不同内科疾病的疝气患者形成了一套“个性化”的治疗方案，具有切口小，手术时间短（成人30分钟，小儿3分钟至5分钟），不进入腹腔，不损伤其他脏器，不插尿管，术后不需要繁琐的护理、恢复快等特点。目前他们已成功进行手术的患者中，年龄最大的94岁，最小的只有9个月。