

■ 养生人物

“我不想混日子,也不甘于寂寞,更不想过成天打牌、下棋的日子,我觉得自己有使不完的劲儿,总想干点儿别人没干过的事儿,比如开个全国性的工艺葫芦展。”

您能想象吗?这番豪言壮语出自一位古稀老人之口。他叫邹孝敬,今年70岁,东北人,在洛阳生活了大半辈子。他热爱书画文艺,更爱运动养生,精气神儿丝毫不逊于中年人。他说:“就算老了,也要把生活折腾得与众不同。”



邹孝敬和他的工艺葫芦作品

古稀老人爱运动更爱养生,拥有“30岁人的肾”,
梦想开一家葫芦博物馆,他说——

“就算老了,也要把生活折腾得与众不同”

□记者 曾宇凌 文/图

古稀老人去体检 医生惊呼“分明是30岁人的肾”

老邹的老家在吉林洮(táo)南,爷爷和父亲虽是商人,但都喜欢书法,写得一手好毛笔字。耳濡目染之下,老邹打小就喜欢文艺,尤其喜欢写写画画。

1986年,作为交流人才,老邹和爱人被分到洛阳一家制药厂从事包装设计工作。再后来,老邹下海去了南方,做烟标设计工作,一干又是十几年。直到前几年,老邹在儿女的强烈要求下回了洛阳。

不过,老邹还是不想闲着,每天研究唐三彩、写书法、玩烙画,他说,从没觉得自己是个老态龙钟的人,身体好得很,总感觉有使不完的劲儿。

“我跟他去体检,医生根本不相信他的年龄,说他的肾‘分明是30岁人的肾’。”老邹的老伴儿在一旁爆料。



邹孝敬的工艺葫芦作品《昭君出塞》

【养生秘诀一】外练筋骨

每天长跑5公里
自创拳法勤练习

老邹到底有哪些养生秘诀,能让医生发出这般惊呼?来听听老邹自己总结的三大养生秘诀吧。

老邹是个标准的文人,说话温文尔雅,待人谦谦有礼,但他绝不是“手无缚鸡之力”,因为他是个运动狂。年轻时,他就喜欢运动,一天不动就浑身难受。每天早上6点,老邹准时起床,穿上运动衣,从家门口出发跑到周山森林公园山顶,足有5公里;每天下

午,老邹还会打上一套自创的拳法,练练拳脚。

老邹总说自己有使不完的劲儿,这绝非大话。

采访当天,他到楼下接我,他在前面走,我一路疾行也跟不上他的步伐。我问他到底有多大劲儿,他说:“身边的年轻人跟我掰手腕,几乎没人能赢我。前两年,街边有卖那种拉力器的,我一口气拉开了500斤。”

【养生秘诀二】内修身心

书法绘画样样精
艺术让他永葆青春

虽然这喜爱运动,但老邹最痴迷的,仍是文艺。他说,外练筋骨,是为了更好地内修身心。

老邹每天都会花几个小时进行艺术创作,有时是一幅书法作品,有时是一幅木板烙画,无不精美。他说,艺术创作是最好的修行,灵感就像不老仙丹,让人永远处于激情澎湃的状态,在动脑、动心、动手的过程中,让人永

葆青春。

去年夏天,老邹跟老伴儿去了欧洲旅游。在凡尔赛宫这座艺术殿堂里,老邹兴奋得像个孩子,他疯狂地按下相机快门,拍的全是各种艺术品,比如穹顶、雕塑等。在10天的旅程里,老邹每天行走几万步,但他丝毫不觉得累,尽管他是整个旅游团里年龄最大的,这大概就是艺术的魔力吧。

【养生秘诀三】永不服老

迷上做工艺葫芦
想开一家葫芦博物馆

“您觉得自己有多大年龄?”

“说实话,我没觉得自己老了,觉得自己也就四五十岁吧。”

说罢,老邹哈哈大笑起来。我知道,老邹不服老,因为他看起来真的不老,容貌、神态丝毫不像一位古稀老人。

这股不服老的劲儿,让老邹一直行走在寻找快乐的路上,乐此不疲。去年,一个偶然的机,老邹迷上了创作工艺葫芦,他有一个疯狂的想法——开一家葫芦

博物馆,办一场全国性的展览。

老邹说,葫芦特别有意思,方寸之间,创意无限。在最大限度保留葫芦主体的基础上,用手锯和雕刻刀把它创作成各种造型,比如侍女、动物、乐器等,再刷上油画颜料,就是一个全新的艺术品。

这就是老邹,一个爱折腾、不服老的古稀老人。正是这股爱折腾的劲儿,让他收获了快乐,还有让医生艳羡的好身板。因为,生命就是不停地折腾。

■ 活动预告

治疗便秘 专家“放大招”

周六下午3点,来试试特别疗法

□记者 崔宏远

俗话说“人有三急”,其中“内急”最拖不得。当你快步走进厕所,眼看“终点”就在眼前,便秘却挡在了“门”口。

为了“搞定”便秘,不少人把能想到的办法都试了。

调饮食?已经便秘了,单靠调整饮食收效甚微,慢方法解决不了急问题;用泻药?这样只会对药物产生依赖性,时间久了还会造成药物性便秘;使蛮力?不光解决不了问题,还容易诱发肛肠疾病,一些老年慢性病患者,还可能由此引发心梗,危及生命。该咋办?别急,这道难题现在有了了解法,来试试赵站周的独创疗法,稳治便秘。

活动时间:1月20日(周六)下午3点

活动地点:偃师市城关镇前杜楼村集体卫生所(310国道旁)

指导专家:赵站周 中国肛肠科医师协会会员、河南首届十佳基层好医生、河南省优秀乡村医生、偃师市第三届道德模范

血糖低要多注意 也会引发心绞痛

□记者 全景菁 通讯员 刘晓霏

受访专家:市第一中医院心血管三病区主任 丁艳萍

64岁的市民刘先生一直身体硬朗,可近一年他总是胸闷,出口长气会感觉舒服多了。前几天,刘先生在吃饭前和半夜两三点觉得胸口疼,还一个劲儿出汗,他到药店买了硝酸甘油含服,虽然胸痛减轻了,但还是出汗。

在家人的催促下,刘先生到医院就诊,医生说这是心绞痛,与他的低血糖有关。刘先生不解:“我知道高血压、高血糖会导致心血管疾病,为啥低血糖也会导致胸痛呢?”

市第一中医院心血管三病区主任丁艳萍告诉记者,如果非糖尿病患者空腹血糖浓度低于每升2.8毫摩尔,接受药物治疗的糖尿病患者血糖值≤每升3.9毫摩尔,则为低血糖。

有些人认为,血糖低了没关系,赶紧吃块糖就可以了。其实,这是一个误区。在出现低血糖时,即使采取措施使血糖恢复到正常水平,但低血糖对身体的严重影响不是短时间内可以消失的,甚至会对心脑血管造成长期影响。

丁艳萍说:“低血糖对身体的危害不亚于高血糖,甚至更加严重。”

在发生低血糖时,身体会产生应激反应,导致心率加快、血压升高、心肌的收缩力增强,进一步加重心肌缺血,从而诱发心绞痛,严重时会导致心肌梗死或者猝死。

不少冠心病患者合并糖尿病,使用胰岛素最大的副作用是低血糖,因此糖友应及时检测血糖,防止低血糖的出现。半夜两三点往往是血糖最低的时候,一旦出现胸痛等不适症状,应当及时到医院就诊。