

康养达人

“三灸”灸出好身体,心有梦想待成真



达人档案

姓名:方守度

年龄:88岁

健康悟语:读书养生更怡情

洛健融媒记者 张宝峰 文/图

88岁的方守度住在孟津区的一家养老公寓里,他面色红润,少有皱纹,说起话来声音洪亮,丝毫不见老态,倒是60多岁的人。方守度觉得,自己能有这般好身体,和坚持读书和养生分不开。

老来正是读书时

方守度从小就受传统文化的熏陶,退休前,他是洛一高的英语教师,退休后,一门心思研读中国的传统文化典籍。他不光朗读,还下功夫背诵,像《唐诗三百首》《论语》《道德经》《孙子兵法》等,他都能倒背如流,甚至能用英语背《孙子兵法》。

方守度常感慨“皓首更觉知识浅,老来正是读书时”。他说,退休是开启人生第二春的好时候。读书养生很简单,一间房、几本书就行。书可以按自己的爱好来选,不过以传统文化和实用书籍为好,重要的是要大声朗诵,要把书中的韵味读出来。

这些年,方守度多次到市内外的大中专院校、老年大学举办传统文化讲座,他建议退休老人每天少打几圈麻将,多读一小时书,这样做既能调养性情,让自己更长寿,又能给后代做个好榜样。在他的倡导下,有不少老人把麻将桌换成了书

桌,开始认真读书学习了。

爱好养生护健康

方守度深知健康养生的重要性,除了研读传统文化经典,他还热衷于阅读中医和健康养生类书籍,熟悉人体的经络和穴位。

每天晚上,他会顺着经络进行按摩,碰到重要穴位,就用手代替针刺用力按压,他把这个叫作“人灸”。

在方守度住的养老公寓里有一条四百米长的跑道,每年5月到9月期间,他每天早上四点半起床,五点到跑道上赤脚走上五圈,让大地按摩脚底的穴位,他称其为“地灸”。

方守度每天都会晒太阳,春、秋、冬这三季,上下午都会抽时间晒一晒。夏天时,他会在上午九点到十点这个时间段,穿着背心晒太阳,他把这叫作“天灸”。

方守度认为,一直坚持“天地人三灸”,对自己的健康益处很多。

虽已暮年心有梦

在人生的暮年,方守度心里还有两个愿望想要去实现。

他想完成一个“壮举”,那就是背熟《古文观止》里的200多篇文章。方守度觉得《古文观止》是国学必读的经典,里面收录了历朝历代诸多名人佳作,从很多方面展现出中华传统文化的博大精深。

为了能把它背下来,方守度先是借助《资治通鉴》《东周列国志》去了解先秦至明末的历史,然后仔细钻研书中每一篇的字、词、句,最后把标题编成32句口诀,按照口诀从左传开始按顺序背诵,现在他已经顺利背熟了六七十篇文章了,距离目标越来越近。

方守度还有个愿望,就是在洛阳牡丹文化节期间,当着游客的面,背诵像《道德经》《唐诗三百首》这些中华传统文化经典,并且用英语唱《草帽歌》、背诵《孙子兵法》,用俄语演唱《莫斯科郊外的晚上》……

他希望通过这种方式,让更多人感受到中华传统文化的魅力,感受古都洛阳深厚的文化底蕴,感受一位近90岁健康老人的精神与活力。

如果您有养生经验、健康心得想要分享,请拨打13903792993(微信同号),与记者联系。

实情道来

老人常用的手拉车,该咋选

洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

去超市购物或到菜市场买菜时,很多老人会随身带个“搬运神器”——手拉车。哪种手拉车更适合老年人?手拉车应该推着走,还是拉着走才不伤腰?

观察

手拉车使用频率高

“我家住3楼,老旧小区无电梯,就买了一个轻便的手拉车方便买菜用。”家住涧西区江西路的李女士说。

“冬天冷,出来一趟不易,一次我都会买够几天的菜,拎不动全靠手拉车。”在洛龙区一大型超市门外,68岁的刘女士说,拖着这车买东西,省力多了。

“买菜、取快递,全靠这小车帮忙。”在涧西区檀香园小区里,61岁的王女士说,别看这车不大,装个二三十斤东西不成问题。

体验

款型各有利弊

虽然手拉车深受老年人欢迎,但它用起来真的顺手吗?为此记者在超市门前,分别选取了多位老年人、中青年人手不同的手拉车进行了体验。

●折叠PP厢式手拉车

车身:PP+PVC+不锈钢

拉手:三挡可调节、两段式(可斜拉、可直推)

体验:容量大、收纳方便、万向轮和爬梯轮适用多种路况、场景,但PP+PVC的材质怕磨、怕磕碰。

●轻便袋式手拉车

车身:铝合金

拉手:无调节

体验:由于拉手不能调节,在商品多的时候,侧身或背手拉行吃力。上坡时,腰部吃力感更明显,下坡时,肩、髌受力明显。

●多功能助行车

车身:镁铝合金、不锈钢、

碳钢

拉手:两挡可调节

体验:多功能助行车集助行、护理推行、收纳、休息于一体。其功能重在助行,因此,安全性和稳定性是最显著的特点,购物收纳功能相对较弱。

●露营手拉车

车身:铁、钢+牛津布

拉手:三挡可调节、两段式(可斜拉、可直推)

体验:最大优点是装得多,但价格较高、拉行较费力,不适合老年人。

综合记者和20余位老年人对手拉车的使用体验,我们梳理相关内容,供您选购时参考。

■车身结构

优选:稳固承重的,材质以铝合金、不锈钢为主

慎选:追求轻量化、产品净重过低的

■车兜

优选:优质PP材质、牛津布

慎选:尼龙布、涤纶布

■拉杆

优选:长短可调节,拉、推皆可的

慎选:无调节的

■底板

优选:底板厚实,底座加高的

慎选:袋式无底板的(易磕碰车轮)

提醒

推车对腰负担小

对于小推车的挑选,河科大二附院骨科主治医师秦耀宗提醒说,在搬运大件物品时,“拉”虽省力,但这一动作很容易“施压”给肩、颈、腰、髌,加之老年人多有骨关节退行性改变、骨质疏松等问题,长时间拉车行走,会给关节带来损伤。为了避免这些情况的发生,建议老年人购物、买菜时,不要一次性买太多。另外,在持手拉车返程时,改“拉”为“推”,可减少关节负担。