

传奇老人樊镜珍 与她的“养生歌”

本报记者 朱晓娟 文/图



樊镜珍

最美夕阳红

她是河南胃镜操作的开拓者,退休后还在坚持培训基层医生;她是兰考县委书记焦裕禄生命最后时刻的特护,曾见证过焦书记的坚强和爱民之情,也坚定了她坚韧不拔、一心为民的信念;她是老年人身边的“健康使者”,自创数十首“养生歌”免费传播给大家。她名叫樊镜珍,今年已有80岁高龄,是郑州大学第一附属医院的一名退休职工。

“你拍一我拍一,老年时光要珍惜;你拍二我拍二,关爱子女疼老伴……”11月18日下午,记者初见樊镜珍老人时,她正带领大家表演自创的“拍手歌”。这是怎样的一位老人?又有什么样的传奇故事和不老神话呢?记者通过笔端为大家一一呈现。

自创“养生歌”免费教唱

樊镜珍生长在一个艺术世家,有了这样的基础,退休后她就成立了老年女子表演队,经常会自编自导一些舞蹈,带领大家到外地进行比赛、表演。

现如今,由于年事已高再加上跳舞时落下的病根,腿脚没有那么灵活了,樊镜珍就开始了她的“养生歌”创作,截至目前已有数十首作品了。

“想活九十九,粗和细,都要有。必须还要,饭后百步走。

走走走走走啊走,走到九十九。人活九十九,不太甜,不太咸,还要懂得三分饥和寒……”

“这个好那个好,健康长寿就是好;这个宝那个宝,健康长寿就是宝……”

“别嫌工资少,先把老命保;小事别计较,健康最重要;不要攀和比,切莫气自己;助人多行善,文明公德传;献此养生歌,愿与君共勉。

这些“养生歌”有的是打快板,有的是借用其他歌曲的旋律进行演唱,还有的拍手进行表演,形式多样。

樊镜珍老人说,每天她都会打印出来近百份的养生歌歌词,免费分发给老年人,并带着大家一起操练。“主要是想让一些不能活动的老年人可以动手动脑,以达到锻炼身体的目的”。

做个爱管闲事的“老楼长”

家人都在劝樊镜珍:“这么大年纪了,该歇歇了,安享晚年吧!”可是,樊镜珍老人却不这么想,又干起了小区“楼长”一职。

她平常除了推广她的“养生歌”之外,剩下的时间就是穿梭于各家各户,处理邻里之间的问题。

“当看到因为我的劝说,让一家人和好如初,让邻里间和睦相处,打心眼儿里高兴。”樊镜珍老人笑着说,别人快乐自己也快乐,只要她还能自由活动,就要把楼道的闲事管到底。

“笑声多美好,笑去烦,笑去恼,笑得生活乐淘淘;笑弯眉,笑弯腰,笑出了眼泪还要笑……”樊镜珍老人创作的《健康拍手笑》中的这句歌词,不正是她自己健康乐观生活态度的真实写照吗。

延缓心理衰老六法

心理衰老是指随着年龄的增长出现的心理功能减退。有些人年龄虽大,但心理年轻;相反,有些人年龄虽小,可心理却已老化。做好以下几点就可以延缓心理衰老。

增加营养 经常吃些牛奶、鱼虾、禽蛋、豆制品及水果和蔬菜。还可根据情况适当吃点儿补品。

经常运动 锻炼身体可以增强新陈代谢的能力,推迟身体细胞、尤其是大脑细胞的衰老,只要大脑细胞能保持正常的功能状态,心理衰老也就不会到来。散步、慢跑、练剑、打太极拳等都是有益的锻炼。

勤于用脑 研究表明,那些从事脑力劳动的科学家、文学家、艺术家,他们虽然两鬓斑白,却仍然思维敏捷,心理衰老程度很小。所以老年人应多用脑、勤用脑,阅读一些自己喜欢的书籍。

爱好广泛 兴趣爱好有助于调节老年人的身心状态,保持心情愉快,排除心理焦虑,从而延缓心理衰老。

接触青年人 青年人具有青春活力、热情等特点。老年人如果经常与他们交往,就可以受到感染而激起对生活的追求,从而产生积极、自信、不懈追求的心理倾向。

睡眠充足 科学研究已证明,睡眠对生命有重要意义。老年人正常的睡眠时间是每天5~8小时,过多过少都不利于健康。(博恩)

3个动作缓解足跟痛

足跟痛主要表现为单侧或双侧足跟或脚底酸胀或针刺样疼痛,老年患者最为常见。专家表示,足跟痛患者应避免长期站立和长期行走,足跟部应用厚的软垫保护,避免穿着薄底布鞋,多用温水泡脚,有条件时辅以理疗。另外,常做3个动作也可以缓解足跟痛。

足弓拉伸 平躺在床上,抬起并伸直腿,用一条毛巾把足前部裹起来,然后双手拉动毛巾,直到膝盖伸直。这种方法可以拉伸足跟筋膜。

脚底蹬踏动作 平躺在床上,双脚伸直,模拟骑自行车的动作,这个动作能增强跖腱膜的张力,加强其抗劳损的能力。

脚趾夹物法 这个运动专门拉伸处于足底筋膜下的肌肉组织群,只要把脚趾弯曲做出宛如要夹住一枝铅笔的姿势即可。(赵芳芳)



原地踏步 增加肺活量

人上了年纪肺活量就会下降,原地踏步既可以弥补户外运动的不足,又能达到与户外步行锻炼一样增加肺活量的效果。

做原地踏步时,要求全身放松,抬头,目视前方,略挺胸,微收腹;两臂前后摆动,大腿带动小腿踏步,提足跟,脚尖不离开地面,练习1分钟,然后再高抬大腿,足掌稍离地面,练习两分钟;着地时,脚后跟在先,脚趾在后;速度上,大致为每分钟原地踏步60~90步,每次10~20分钟。

踏步的同时,两手旋转按摩腹部,每踏一步按摩一圈,顺时针方向和逆时针方向交替进行,可以增强胃肠道功能,适用于患有胃肠道疾病的中年人。(云龙)

冬季洗澡水别太热



随着天气越来越冷,很多老年人洗澡时喜欢把水温调的高一点儿。其实,这对老年人来说有很大的风险。专家介绍,老年人冬季洗澡最需要控制的就是水温和泡澡时间,对于有心脑血管疾病的人尤其要注意。

老年人血管弹性差,调节功能弱,对于较大的温差很难适应。长时间在高水温的环境中,会使大量的血液淤积在体

表,导致心脏、脑部等器官缺血、缺氧,极易诱发心脑血管疾病。此外,冬季洗浴间的水蒸气较多,如果洗浴时间太长,也可能造成大脑缺氧,导致脑出血、心绞痛等症状。

专家建议,老年人冬季洗澡水温不宜高过40度,洗澡时间在15分钟左右即可。要注意洗浴间的通风,避免蒸气过多导致缺氧。对于患有心脑血管疾病、糖尿病的老年人在洗浴前最好能进食一些治疗药物和适量的食物。如果在洗澡时出现头晕、心跳加快等症状,应马上到外面躺下休息,喝点热水或糖水,能很快恢复。老年人洗澡时最好不要反锁房门,家中有亲人陪护为好。(喻朝晖)