



# 爱上“和平球” 老年乐趣多



“老年羽毛球”，这是我们几个老人给起的名字，就是在打羽毛球的过程中，基本不像青年人在运动场上那样激烈地跳跃、冲杀，而是重在球打出去如何使对方好接，一次能打多少个往返不落地，我们又叫它为“和平球”。我和搭档老刘每隔一天打一小时，十多年不断线。如今我72岁，老刘已79岁，两人打起来小球往返一两百次不在话下，最多时创造过往返1000多次的纪录。偶遇青年与我对手，见其像猛虎下山、狼奔豕突，我接不上，往往就批评人家“打的什么玩意”。每每遇此，老刘即笑而“解围”：“羽毛球，当然还是青年这个打法正规，有技艺、有刺激、有看头。我们那个‘和平球’，则是人老体衰不得已而为之。”不过，老年羽毛球，对上了年纪的人，经常打打确实好处多多。

人的健康四大基石，其中一点就是适当运动。莫看这老年羽毛球双方不需拼命对抗，但手臂要一次次挥动，手腕要一次次转动，双脚要不停移动，头颈要上下左右活动，接高球要仰头，拾球要弯腰。这对活动臂关节、腕关节、踝关节、膝关节、胯关节

以及腰部、腹部肌肉等都有好处。几十分钟，对一个老人来说，运动量也可以了。常听一些老人喊肩颈痛，我十几年前也有过，而今很少有这些感觉了。是的，羽毛球一分钟就算打50下，一小时肩颈等就要活动3000下，长年累月，什么肩周炎、颈椎病早给“打”跑了。不是打羽毛球，谁有这个毅力能将手臂甩动几千下？我在打球中还摸索出一个做法，那就是在抬手举拍时，顺使用鼻悠悠吸一口气，击过球拍子往下放时，正好用嘴把气慢慢呼出。如此每次几分钟的深呼吸，真真切切的有氧运动，对增强肺部功能、促进血液循环以至全身心的健康，都大有裨益。

长期做文字工作，我30来岁看书写作就离不开眼镜。老了倒怪了，现在看报纸、“爬格子”，反而一定要把眼镜拿掉，电视屏幕上再小的字也看得清清楚楚。与我搭档的老刘，眼睛特别小，可打起球来，眼睛又特别亮，球场光线再差，接球也一个不落。我们想，这与常打老年羽毛球恐怕不无关系。羽毛球在空中飞，接球的一方双眼要“赶”

着看，眼部睫状肌便不断地收缩和放松，打一小时球，等于做一小时眼睛保健操，长期锻炼就能提高人的视觉灵敏度和眼睛的反应能力，对增强视力的作用不言而喻。我伏案久了，眼睛疲劳，打一会儿羽毛球，马上神清眼明，舒服极了。

打老年羽毛球，是一种休闲，也是一种乐趣。当技术不断提高，打打若球不掉时，心里便美滋滋的。若旁边再有观赏者拍手叫好，更是浑身来劲。我们打球，都不是单个行动，约好了的，至少两三对，还包括女同胞，大家轮换上阵，说说笑笑，其乐无穷。时而再来个“男女搭配”，打球就更“不累”了。这些年来，我们还带出了不少“徒弟”。

打羽毛球，有个好场地不容易，好在城市楼房林立，我们选了几处可以避不同风向风的庭院。技术熟练了，有点小风也不要紧，反正我们打的是“和平球”，不用拉网，哪里好打就赶到那里。正是“有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光”。

(王洪武)

## 社区动态

### 惠峰社区

#### 走访慰问特扶家庭

18日，山北街道惠峰社区计生工作人员为社区计划生育特扶家庭送去慰问品。计生工作人员与特扶家庭成员亲切交流，询问他们的身体状况和最近

的生活情况，鼓励他们树立信心，以积极乐观的态度面对生活。

计划生育特扶家庭承受着普通家庭难以想象的痛苦和压

力，需要社会的关注与抚慰。惠峰社区将不断加大对计生特扶家庭的帮扶力度，继续探索帮扶模式。

(惠峰)

### 南扬社区

#### 车库专项排查活动

冬季来临，干燥的天气极易引起火灾等安全事故，其中电动车充电安全尤为重要。为确保广大居民的人身财产安全，南扬社区开展了车库专项排查活动，提醒管理人员加强

物防、消防等管理。

社区工作人员查看了车库大环境，是否有私拉乱接、线路老化、屋顶漏水排查。针对这些问题，对车库管理员进行了安全教育。

(朱焱)



### 曹一社区

#### 关工委“五老”领头人捐赠爱心助学金

17日上午，96岁高龄的新四军老战士、老党员、曹一社区关工委“五老”领头人凌峰委托迎龙桥街道关工委，向侨谊实验小学捐赠爱心助学金2000元，为侨谊实验小学的孩子们

购置书籍，期望孩子们能从书籍中汲取营养、茁壮成长。

侨谊实验小学全体师生对凌峰老人的善举表示由衷感谢，并祝愿老人身体健康。

(陆永吉)



### 南尖社区

#### “四点钟课堂”开展亲子拉面体验活动

为增强社区青少年的动手能力，同时提升社区居民的乡情民族情及凝聚力，近日，北大街街道南尖社区“四点钟课堂”走进辖区拉面店，让亲子家庭学习拉面技艺，体验特色饮食

文化。

本次活动，让青少年和家长们感受到了亲子制作美食的乐趣，激发了孩子们的创意，丰富了他们的课余生活。(蔡煜)

陈钰洁整理

## 谈骨论筋

### 重视治“筋” 九成颈肩腰腿痛无须手术

薛女士：我母亲今年79岁，因腰椎间盘突出，腰痛难忍，她年龄大了不适合也不愿做手术。医生让贴贴膏药，在家养养。但每天她起床都要爬半天，一走路就牵扯到双腿痛，感觉有根筋牵着，走不了几步路，有时在家连门都不出，我们子女都很着急，请问怎么保守治疗？

易可中医医院“筋伤中心”主任王杰：有近一成颈肩腰腿痛患者需要手术，多数颈肩腰腿痛不是骨头的问题，而是“筋”（包括肌肉、韧带、筋膜）的问题。而解决“筋”的问题，高频电火花有一手，因为它解决了如何让药物直达病灶，营养神经根，松解粘连的组织等难题。

在易可中医医院，形成了治疗颈肩腰腿痛的三阶段治筋防复发体系：第一阶段采用高频电火花技术进行柔筋止痛；第二阶段采用艾灸、熏蒸等方法舒筋通络；第三阶段采用内服中药、养筋壮骨膏、中医导引术等方法进行养筋固本。

## 脑病在线

### 说句话脸都痛 “怪病”原是三叉神经痛

马女士：脸一碰就针刺般痛，连讲话都痛，拔过牙还是痛，神经内科说是“三叉神经痛”，让做手术，听说手术会复发，有没有其他办法？

魏江磊：这是典型的“三叉神经痛”，在面部有扳机点，要与牙痛、舌咽神经痛等毛病区分对待，避免误诊。三叉神经痛属于离子通道病，单纯的吃止痛药或手术无法解决根本问题，尤其是手术后还会出现诸多并发症，比如脸麻、舌头麻、耳鸣等情况，中药对于离子通道病具有独特优势。

### 为什么帕金森Ⅱ期后病情迅速发展

林先生：我岳父82岁，5年前患帕金森病，开始左侧手脚抖，无力，后来右手夹菜困难。今年5月病情加重，便秘、起夜多、开关现象、剂末现象等相继出现，现在穿衣、洗澡、吃饭、起夜都需要帮忙，我们该怎么办？

魏江磊：目前中西医结合治疗帕金森病是最为科学的，在西药控制运动症状的同时，结合中医脏腑辨证，用中医替代疗法，不仅改善病人的抖僵、行动迟缓，减少美多巴的用量，还能解决病人的便秘、夜尿多、流口水等非运动症状，甚至后期的异动症都会有不同程度的改善。

(江南)

魏江磊：易可中医医院创始人、上海曙光医院神经内科原主任、中华中医药学会脑病分会副主任委员，对帕金森病、三叉神经痛、偏头痛深有研究。