

心中有“数”

我虽年过八旬,却无比钟情手机,出门必带,便于听新闻、看微信、收付款、接来电是一方面,关键是能记录“步数”。

保健常识提醒我,老年人每天走五六千步,是适宜的健身方法,所以曾想买只计步器戴手腕上,方便又新潮。小孙子揶揄道:“多个东西多件事。其实手机上有‘微信运动’,它能准确记录你当天所走的步数。”经孩子一指点,我学着一拨弄,兴奋不已:“嗨,这玩意儿真灵验!”从此,我和手机更是形影不离了。

以往,我玩电脑或看电视,常常一坐半天。而今坐着坐着便坐不住了,“要挣步数啊”,赶快爬起。诚然,电脑、电视中也有学问,但适时离开“走走步”,这不是对学问的懈怠,而是为了强身健体、延年益寿。

心中有“数”,就会巧安排、添韧劲。譬如,晨起上菜场、下午去图书馆,就不用骑车打的了,迈开腿,哼着歌,甩开膀子走向前。每天兼顾做事走5000步,抽空社区大院里再晃晃,一天6000步的要求即达到了。曾经走着走着也想放弃:不如骑车或歇歇算了,但一想到自己预设的“步数”,偷懒的念头立马消失。即使天气不好,穿上雨衣一样走!实在不方便去外面,就在家边看电视边兜圈。总之,不达目的“走不休”。

心中有“数”,越走越能走。我因肺部有疾,老来气短,原先走不多远就想坐下来歇歇。后来我分析,确实有“机体”限制,但更有懒惰因素作祟。于是,凡遇此类情况,我即咬咬牙坚持走。走呀走,双腿似乎不那么疲惫了,呼吸也顺

畅多了,正可谓“含泪播种的人一定能含笑收获”。而今,我每天走6000步没啥不适,走速也明显加快。这说明坚持锻炼已有功效,还天天收到一些老友的“点赞”呢。

手机上的“运动步数”,还可洞察亲友的有关状况。孩子不在身边,我便常留意他们手机上记录的“运动步数”,少了即问原因,是手机未带身上,还是身体不适或偷懒了;见走得太多,会提醒他们运动要适度,走少了不好,走多了也要防止膝盖受伤患上滑膜炎。孩子也会这样待我,如此相互关心,是件好事。

“步数”,就是目标,就是指望。心中有了“目标”和“指望”,就有了前进的动力。健身如此,做其他一切事情又何尝不是如此。

(王洪武)



老来多用脑 生活少烦恼

退休后,身体的所有零件一并处于退休状态,我整天就是一个字——闲。孩子们担心我“闲”坏了身体,常告诉我多用脑,以免将来被老年痴呆症困扰。于是,我用回忆和畅想充实生活,我的脑细胞真的“忙”起来了。

我随手拿起一张老照片,思绪飞回40年前:这张照片是我和老伴的结婚照。我们在苦难中相识,从精心编的那两条麻花辫中,不难看出我当时的幸福指数;从老伴微微上扬的嘴角,我能体会到他对我从未说出口的爱,我却“听”了一辈子。我们白手起家,婚后从只有两个碗和两双筷子开始。不,我们还有两双勤劳的手,一生中盖了三次房子,养活了一家六口人,供出了四个大学生。回忆起过去,兴奋得不得了,人也变得神采飞扬!

周末,孩子们都会打来电话问我想吃啥。在脑海中搜索半天,实在想不出啥来,过去逢年过节才能吃上的鸡鸭鱼肉,如今已是餐桌标配,不由叮嘱他们:“你们生在幸福之中,可要知足常乐啊!”

看到孙辈们陆续接到录取通知书或是工作签约时,我又在想他们飞出巢穴时的样子,不论样貌还是前景,一定是“帅”气十足。想着想着,不由感叹“长江后浪推前浪,一浪更比一浪高”。

思绪在过去、现在和将来中畅游,我的大脑一刻不会偷懒,大家都夸我“人老脑子灵,习惯真好”。

(王俊芹)



“入道”有感

弄墨数年,仍不敢妄称爱好书法。早年既无家学又乏师承,偶然涂上几笔,像流星一样稀少而突然。像是《九成宫》那端庄的字形、险劲的结字,极易无师自通,虽蜻蜓点水,不久便有“入道”之感了。

直至走入社会,人事繁杂、心境变幻,觉得纯书生味的毛笔字未必有大用;字能达意而已,刻苦求工何苦来哉?字虽门面,然所见者多春蚓秋蛇,写得好看就问就多吗?

真正涉足笔墨,初衷是想寻清静,在清静中探求一点高雅,不料在求索中体味了书法

的艰深和玄妙。有时,夏天的汗水在滴落过程中,像一条小虫痒兮兮地爬行脸上;冬天撑在桌上的左手渐渐麻木了;右手也被寒冷侵袭,还步步深入地帮着倒忙;一张纸写下来自己端详也觉蹩脚。这字,哪一天才能入眼?为什么要选择这座刀山寻乐趣?沈尹默大师说过:“所有艺术中,书法是第一位的。”看年龄、讲条件、论天资是可塑之材吗?由微小进步所激起的点滴进取心,也时常经受这三座大山的压抑。然而每当运笔劲健点画得当,似乎能看到颜真卿刚毅的面孔正颌首

微笑;如笔画草率,老人家则默然了。这时,也就是我“悟道”之时。谁说写字不是与古人同游同乐呢?

每遇得心应手或左右顾盼而稍有心安,便觉平日功夫没白费;而不足,使我沮丧又高兴,因为知不足而后可进矣。

这些年,孤灯只影、历寒经暑,反觉得岁月流逝,人生短暂,掌握一门功夫及技艺,决非易事。

在长期的心追手摹中,神秘的殿堂之门被层层叩开;那愉悦和欣喜,只有攀登者自己知道。

(张贵宝)

肌萎缩、肌无力并不都可怕

撰文专家简介

李建军,主任中医师,硕士研究生导师,河北医科大学附属以岭医院肌萎缩科主任,中国医师协会渐冻人项目专家委员会委员,第四批全国中医优秀人才,河北省第三批中医药专家学术继承人。长期从事中西医结合治疗各类肌萎缩、肌无力等疾病,具有较丰富的临床经验与多项创新成果。

近年来肌萎缩、肌无力似乎成了疑难危重症的代名词,甚至被称为“不是癌症的癌症”。经多方努力,我们联系到了在我国开展此类疾病治疗较早、承担很多该类疾病国家项目、治疗患者较为广泛的医疗机构专家为我们撰文,解读在临床研究和治疗中,肌萎缩、肌无力是不是真的那么可怕。

肌肉萎缩无力的成因

肌肉萎缩是指骨骼肌肌体体积较正常缩小,肌纤维变细甚至消失的临床症状。肌无力是指肌肉的收缩无力、肌力下降的临床症状。

很多原因都可能导致肌肉萎缩,比如感染、中毒、代谢异常、免疫功能紊乱、遗传、废用等。还有很多种情况的肌无力是由免疫功能紊乱导致的神经肌肉的传递障碍,或细胞离子通道相关病变引起。

肌肉萎缩无力

有些可怕有些不可怕

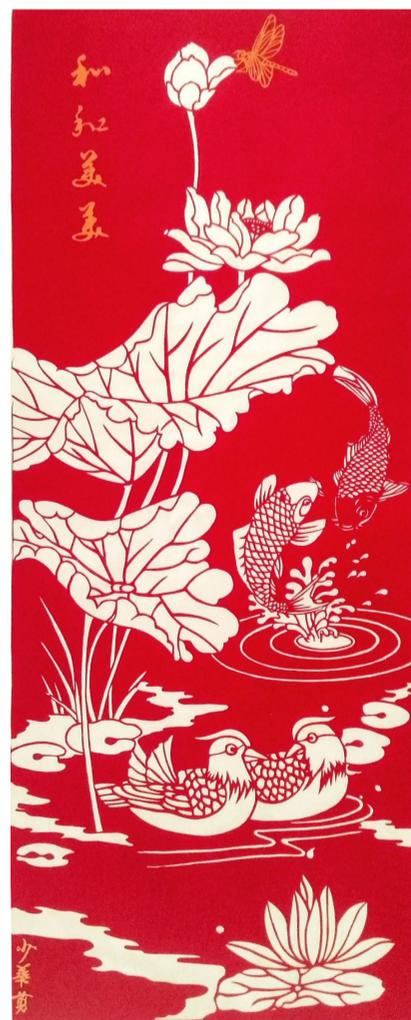
不同原因导致的肌肉萎缩、肌肉无力的严重性不同,治疗难度也不同。比如因废用原因导致的肌肉萎缩,单纯的神经损伤引发的肌萎缩,病理性的废用性萎缩等,经过正规治疗,并不可怕。

但是,一些肌萎缩、肌无力是

可怕的。比如一些遗传性肌肉萎缩,肌营养不良,先天性肌病,腓骨肌萎缩症等。针对这些情况,有经验的医生会针对病变出现的各个环节进行治疗,比如我们一般采取的关节牵缩拉伸治疗,肢体无力定向肌肉生长法,腰部无力骶管疗法,细化康复锻炼等,病人病情是能出现好转的。

对疾病的误解最可怕

有一种情况大家应该引起重视,那就是对这类疾病的“误解”。明明能治疗甚至是可以痊愈的肌肉萎缩患者被恐怖所吓倒,致使病情持续加重。有一些需要长时间治疗的患者,治疗浅尝辄止,致使病情迁延反复。临床中,患者一旦内心崩塌失去信心,病情进展就会加快。而积极治疗、坚定与疾病做斗争的患者往往能收到较好的疗效。



和和美美(剪纸)

(作者:朱少华,退休教师)