

冬泳的“90后”大爷：说一百二太狂，我先奔一百岁活



12月12日，85岁的封佩琳和丈夫一起上岸，今年是他们一起冬泳的第44年。

“我冬泳！我快乐！”

零下4℃的北京昆玉河边，94岁的赵瑞英纵身跃入水中。

12月6日，昆玉河南如意门一场冬泳活动现场，近三百名冬泳爱好者，迎着呼啸的北风，冒着零下4℃的严寒，身着泳装纵身跃入水中。在这之中，有一支由28位老人组成的“耄耋冬泳队”，引来了观众的阵阵掌声。这支特殊队伍的队员年龄加起来有2367岁，平均年龄高达84岁，许多人戏称自己是“80后”“90后”。

94岁的赵瑞英是耄耋冬泳队最年长的队员，大家都亲切地称他为赵老。42年前，赵老在同事的鼓动下开始冬泳，一个冬天游下来，发现自己竟然一次都没有感冒，这对之前多病的赵老来说是个不小的鼓励。游了42年，如今的赵老身体硬朗，每天还坚持去家附近的清华大学游泳池锻炼。

每天早上9点，89岁的吴善绪都会准时出现在岸边，选个“雅座”换衣服。他是昆玉河南如意门冬泳出勤率最高的老人。由于背躬得厉害，吴善绪比其他

老人换衣服的动作更缓慢些。吴老坚持冬泳27年了，他说自己最享受每次游完后出水的那一刻，神清气爽的感觉让人上瘾。

在南如意门，还有一对一起“上瘾”了44年的冬泳夫妇。1976年，42岁的于维栋被同事“拉下水”，开始冬泳，没想到妻子封佩琳也想尝试，两个人这一游就坚持了小半个世纪。

在北京冬泳界里流传一句话，叫做“60畅游，70慎游，80停游”，但很多老人都对它持有不同的看法。他们认为冬泳运动要根据每个人的身体情况和兴趣爱好，因人、因地、因时、因水等状况而定，关键是掌握一个好的“游量”。这也是2006年“耄耋冬泳队”成立时的初衷。据泳友们的粗略估计，他们了解到的全市坚持冬泳的老人少说有一百二十个，能保证每天都去游一游的也有七八十人。

友情提示：请在确保自身安全的情况下，于规定场所，进行适度、适量冬泳锻炼。

（新京报）

老人不慎跌倒 10分钟内获“智慧”救援

老人在家跌倒，家属、社工等人员的3部手机依次自动响起警报声，老人10分钟内获得救援。这是杭州市富阳区新开发的独居老人安全守护系统。

百合社区位于富阳城西片区，独居、空巢老人较多，安全守护系统的首个试点就在这里。系统演示厅设在社区办公室，顶部安装了跌倒感应器、燃气感应器、火灾报警器，其中，跌倒感应器最具突破性。

一名工作人员向记者模拟演示，老人独自在家突然摔倒后系统如何响应。“老人”倒地1分钟后，放在旁边的第一台手机响铃，在第一台手机无人接听的情况下，第二、第三台手机相继响铃。

这三台手机模拟的是“10分钟”三级响应救援机制。其中，家庭监护人（子女或子女委托的其他人员）为第一层级响应人员，社区人员（网格员、社区工作人员、物业、党员等）为第二层级响应人员，政府购买服务的社会组织为第三层级响应人员。

当老人发生意外时，平台系统自动接警，点对点以短信、电话、程序内报警等形式，第一时间自动通知老人的监护

人。如果监护人在规定时间内未反馈响应，系统依次继续通知第二、第三层级响应人员，为及时上门探访和救援争取宝贵时间。

“目前接入平台的社会组织均能提供24小时响应服务。三个层级从接警到响应，不超过10分钟。”该系统相关负责人说。系统是在人体追踪技术的基础上研发的，运用红外线感知技术，能做到不接触老人、不破坏老人生活行为习惯、不安装画面监控设备，就可以在第一时间监测老人意外情况并报警。同时，这套系统还有燃气泄漏报警、火灾报警、意外情况一键呼救等功能。

“科技并不是冷冰冰的，用好技术，可以为老年人提供暖心服务。”富阳区养老服务指导中心相关负责人表示，这套系统就是智能科技在养老领域的一次应用尝试，目的是用更实际的手段满足空巢老人的安全居家养老需求，提升他们的安全感、幸福感。

这位负责人介绍，目前，百合社区已有100户独居、空巢老人家中安装这套系统，智能匹配341个个性化安防应用场景。

（浙江老年报）

九旬老人 坚持运动四十年

在临安青山湖街道庆北街有一位老人，虽然已过耄耋之年，却神采奕奕，活力四射。这位老人叫周行义，坚持运动40余年，竖蜻蜓、玩单杠、跑步、倒走楼梯……周大爷做起来得心应手，而且还成了他的每日必修课。

来到周行义家，他正坐在椅子上听着戏曲，手里转着两个健身球，他把这叫作“十指健心”。在交谈中，我们注意到周大爷的脚上绑着两个沙袋，周大爷说这是他每天的负重。“这两个是我最早开始用的，自己做的，最重了。”周大爷带我们看了这些年他用坏的沙袋，大概有七八对，2公斤的、7公斤的都有。虽然这些沙袋都已经损坏了，但是周大爷依然把它们整齐地摆在箱子里作为纪念。

箱子里还有一堆物件，都是周大爷这些年参加马拉松比赛的证书、奖牌还有一些照片。“你看，这些都是我在床头、长城、泰山、日月潭倒立的照片，我去过的最近、最远、最长、最高的地方，我都有纪念。”周大爷自豪地拿着几张照片向我们介绍。“倒立”有个好听的名字，叫“竖蜻蜓”。“竖蜻蜓”需要双手和头形成一个三角支撑身体，并不是所有人都能驾驭这个动作，但是92岁的周大爷每天至少四次，每次一首歌的时间，坚持了40多年。

从50多岁开始，周大爷就坚持每天运动，以前住在临安区时，每天早上起床上下楼梯倒着走，约5个来回，并且爬玲珑山、太庙山、宝塔山，中途再倒立一会儿。今年6月，为了老伴身体疗养，周大爷和老伴搬回横畈老家，虽然环境发生变化，但是依然坚持运动。他花了300元请人在自己后院做了一个单杠，方便每天早上拉伸。

“我自己有一个梦，希望100岁的时候能成为铁人三项的运动员。追梦肯定要运动，不然就倒退了。”为了自己的梦想，周大爷每天在横畈街上跑3.2公里，这也让街上的许多人认识他。周大爷跑步的时候大家都为他加油鼓劲，“周大爷对我们年轻人来说是一个榜样，他生活有规律，很注重养生，每天都能看到他跑步，有时候有些小孩子也跟着一起跑。”邻居们说，有周大爷带头，他们都鼓励晚辈少宅多动。

“运动是好事，但是过度运动会适得其反。”周大爷深知这个道理，他认为，运动适量就好，绝不多一分，这也是他家人没有阻碍他运动的原因之一。当有人问周大爷有什么长寿秘籍，他笑笑说：“哪有什么长寿秘籍。力所能及，我不放弃，力不从心，我不勉强，安全第一，长期坚持。”

（据今日临安）

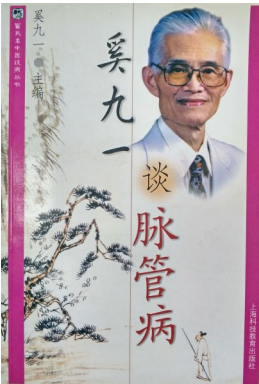
■【大话脉管】 作为中国脉管病泰斗，无锡籍海派名医奚九一教授生前有个心愿，希望自己对脉管病的毕生经验，能够传给年轻一代，造福故里。

静脉曲张勿盲目动刀 约6成术后易肿痛痒黑烂 ——选自《奚九一谈脉管病》

特邀：奚氏清法第三代传人、梁溪区优秀医师、无锡易可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河

名医谈脉管病：目前，我国手术治疗周围血管疾病正在蓬勃发展之中，手术技术在不断的进步，但是由于手术适应证的限制，约有2/3的患者不可能采用手术治疗。另外，有报道动脉重建术5年后的患者通畅率多低于50%；介入治疗后半年，30%——50%的患者发生再狭窄；静脉曲张患者手术后，60%的患者因深静脉瓣膜功能不全而出现复发。

传承人解读：60%的静脉曲张是由于深静脉瓣膜功能不



全及深静脉高压导致的浅表性静脉曲张，此类患者如单纯追求血管表面平复而盲目采取手术的话，结果只会适得其反。奚氏清法“三泵加压循环治疗”体系可以修复脉管功能。