

八旬“空竹达人”的精气神

清晨，老军营盆景公园内，一位精神矍铄的老人正专注地抖动着手中的空竹。他手持一根8米长的旧鱼竿，一端顶在下巴上，另一端稳稳地顶着飞速旋转的空竹，动作行云流水，其精湛技艺引得围观游客连连喝彩，掌声不断。

老人名叫梁光鼎，今年81岁，是南内环街一社区的“名人”。3月12日，记者在社区工作人员的指引下见到了这位“空竹达人”。虽已耄耋之年，但老人精神抖擞，思维敏捷，耳聪目明，走起路来脚下生风，言谈举止间有着不输年轻人的热情与活力。

梁光鼎与空竹结缘，源于2003年的一次公园游玩。当时，他和女儿在迎泽公园看到有人抖空竹，便被这项传统技艺深深吸引。女儿见他有兴趣，便给他买来空竹。起初，梁光鼎抱着试试看的心态，随便玩玩。但渐渐地，他发现抖空竹看似简单，实则奥妙无穷，技巧花样繁多，极具观赏性。军人出身的他，骨子里有着一股不服输的劲头，从此便一头扎进空竹世界，甚至到了痴迷的程度。

为练好空竹，梁光鼎每天天不亮就起床，凌晨5时准时到迎泽公园练习，一直练到7时许才回家吃早饭，稍事休息继续练习到中午11时。下午2时，他又会准时出现在公园，一直练到傍晚时分才回家。从迎泽公园到老军营盆景公园，梁光鼎的练习场地几经变换，但他对空竹的热爱却始终如一。



梁光鼎炉火纯青的空竹“钓鱼”技巧。

“抖空竹体力消耗小，运动不激烈，重技巧有杂技属性，特别适合老年人。抖空竹主要分为双轮空竹和单轮空竹，我最善于使用单轮！”谈起空竹，老人便打开话匣子。他介绍，抖空竹不受场地限制、器具简单、投资少，男女老少都可参加，其抖法多种多样。

凭借着不懈的努力和钻研，梁光鼎不仅掌握了上百种抖空竹动作，还自创“8米顶杆”“姜太公钓鱼”“顶空竹书法”“小雷达”等绝技。他对空竹进行改造，改造后的空竹转得快、声音小、持续时间长，不少抖空竹爱好者慕名而来，向他求教改造方法。

梁光鼎的空竹技艺不仅为他赢得掌声和喝彩，也让他登上更大舞台。2014年，在中国·保定国际空竹艺术节上，来自美国、俄罗斯、南非、

韩国等30多个国家和地区以及全国各地的230多支代表队、6000余名空竹爱好者参加这一盛会。梁光鼎凭借独创的“钓鱼”抖空竹技艺，斩获金奖。他用抖竿、墩布头、胶布制作的工具表演“钓鱼”绝技，展示了空竹的无限可能。2017年，在第一届中华老年体育舞蹈(香港)国际艺术节上，他的空竹表演获得最佳表演奖，得到1000元港币的奖励。每每与人谈起这些经历，他都神采飞扬，满脸自豪。

“抖空竹可以锻炼身体，愉悦心情，还能交朋友，每天过得很充实！”梁光鼎老人说。如今，抖空竹已经成为他生活中不可或缺的一部分，他也希望更多的人能够了解并喜爱这项传统技艺，让空竹技艺代代相传，发扬光大。

记者 郭晓华



梁光鼎将旋转的空竹置于毛笔上完成书法写作。



旋转的空竹在梁光鼎的几个指尖上来回游走。 张澍宏 摄

长期饮食不健康 警惕肾脏被侵袭

啤酒加海鲜，再来一杯奶茶……高嘌呤、高盐、高糖等饮食正悄然透支着“生命净化器”——肾脏。3月12日，省中医院肾病一科医生蔡宏瑜提醒，小心长期不良饮食习惯威胁肾脏健康。

慢性肾病已成为影响人类健康的主要疾病之一。目前，我国成人慢性肾病的患病率高达8.2%，且年轻化趋势越来越明显，但疾病的知晓率仅为12.5%。尤其是一些年轻人，长期不健康的饮食和生活方式，正悄然透支着肾脏。

过量摄入奶茶、甜饮料、蛋糕等高糖食物会增加胰岛素抵抗风险，长期高血糖则会损伤肾脏微血管，引发糖尿病肾病，加速肾功能衰退。摄入过多高蛋白食物，会加重肾小球负担，导致氮质废物堆积，长期还可引发肾功能衰竭。长期食用高盐食物，易导致血压升高，加速肾纤维化，还会加重蛋白尿。食用过多动物内脏、海鲜等高嘌呤食物，会导致痛风，尿酸盐过量沉积于肾脏，还可导致痛风性肾病，出现肾功能异常。此外，滥用药物、熬夜、憋尿等不良生活习惯，也会对肾脏造成损害。

肾脏就像一台精密水处理系统，每天过滤约180升血液，清除代谢废物和多余水分。然而，肾脏疾病早期症状隐匿，极易被忽视。专家指出，慢性肾病如果能在早期发现并干预，完全可以延缓甚至避免进入后期尿毒症阶段。因此，建议40岁以上人群每年进行一次肾脏专项检查，重点包括尿常规、血肌酐、肾脏B超等，建议高血压、糖尿病患者等肾脏病高危人群每年筛查一次，普通人群每2至3年检查一次。

众所周知，体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管等多种疾病，但其实肥胖还会“连累”肾脏。其中最普遍的一个原因是，肥胖会导致人体血液内的“垃圾”增加，让肾脏负担过重，造成损害。

预防肾脏疾病，一定要注意日常生活习惯，要保持饮食清淡，每日盐摄入量控制在5克以下，少吃加工食品。科学饮水，每天饮水1500至2000毫升，避免一次性大量饮水。同时要避免久坐，适度运动，每隔一会儿起身活动，每周3至5次有氧运动。

记者 魏薇

独居老人家中断电 邻里援手连夜排查

本报讯(记者 魏薇) 电卡里有钱，楼道灯能亮，家里却没电，急坏了小井峪社区的独居老人李奶奶。日前，在社区网格员姚燕燕和邻居王大哥的帮助下，老人家里的线路终于修好了。

前几天的一个晚上，小井峪社区网格员姚燕燕接到居民反映，称独居老

人李奶奶家中突发电路故障，导致照明设施及家电都无法正常使用，担心有安全隐患。考虑到老人子女在外地，姚燕燕当即赶到老人家中，初步排查可能是电路老化导致的短路，需要专业人员检修。

当时天色已晚，正当大家发愁联系不到专业电工时，持有高级电工证的邻居

王大哥，主动拿出自家工具箱来帮忙。经检测，故障的源头是李奶奶家3年前铺设的铝芯线因氧化断裂。“这种故障很危险，有安全隐患。”王大哥果断切断总闸，在手机照明下排查家中吊顶周边铺设的线路。经过3个小时的维修，李奶奶家终于恢复用电。

开办小讲座 学习服饰美

本报讯(记者 刘志刚)3月4日，古交市桃园街道马兰滩社区联合辖区社会组织，共同举办服饰搭配美学分享活动。

“真正的美是内外兼修的和谐统一，既要学会通过服饰展现个人特质，更要培养健康自信的生活态度。”活动特邀辖区形象设计师、美学导师苗老师开办“女性美学知识”讲座。通过多媒体课件系统

讲解形象管理法则，引导大家从自我认知、自我接纳、自我体验3个维度提升审美能力。

在“服装走秀展示”环节，参与者们将课堂所学转化为实践成果。伴随着轻快的音乐，女士们身着精心搭配的服饰款款登台，既有职场丽人的干练套装，也有日常休闲的个性混搭。“第一次在‘T台’上展示自己，感觉像重新

认识了自我。”参与走秀的李女士难掩激动。

“此次活动，不仅让社区女性学到了搭配知识和技巧，最重要的是让大家能够以更积极自信的心态去面对生活。”马兰滩社区负责人说，社区将持续联合社会组织开展各类公益活动，为打造“共建、共治、共享”的高品质和宜居生活社区助力。