

# 戏水三载 乐享生活

老年人要想活得开心,就要怀揣一颗童心,活泼好动,追趣逐新。其实,这颗童心我已经揣了一辈子。退休以后,随着这颗童心的跃动,我瞄上了最好玩的游泳。

3年前的一次体检,发现我的肺部有小结节。我决定通过游泳将其消而灭之,或者扼而制之。我从来不识水性,又不想听教练的摆布,便一个人进了泳池。那凉飕飕、湿漉漉的感觉真好。我忍不住问救生员:“真正会游泳并善于总结的人,应该可以用一句话讲清游泳的诀窍吧?”救生员回答:“可以呀!”我赶紧请教。他说:“先练换气,入水时用鼻子呼出,出水时用嘴吸进,反复练习。”我照他说的操作了几次,可出水那一瞬间,额头上的水总是哗哗地往嘴里流。

正觉得不适,我突然发现有位

泳者头不进水也游得很自在。我不知道那叫什么游法,但肯定不需要水下换气。事后上网一查,才知道这叫“抬头蛙”,是蛙泳的一种。于是我便戴着漂浮腰带学了起来。

有了漂浮腰带,就消除了对水的恐惧心理,学起来既省力又安全。我很享受与水亲近的感觉,并不急于多长时间学会,只是戴着腰带漂啊、浮啊、划啊、蹬啊、夹啊,玩得十分尽兴。就这样,腰带一戴就是一年。我十分兴奋地玩着,不在意别人怎么看,也不在意别人说什么。不知不觉间,戴着腰带竟然也可以游个十几二十米了。救生员说:“腰带都戴了一年了,可以摘掉了。”我试着摘下来,结果扑腾了半天只担心下沉,哪还有游的份儿?只好又套了回去。后来,我每天逐步减少腰带的充气量,几个月下

来,终于彻底告别了充气腰带。我高兴地拍了几张泳照,发现仍然翻江倒海,动静不小,离那种真正会游的从容还差得远。

进步虽慢,但总归是向前发展的。根据网上的指点,我开始追求平缓、节奏与间歇的效果。一天,我突然发现,那种慢的从容很大程度上取决于两腿的蹬夹之间。蹬夹得当,就能漂浮两三秒。这两三秒就赢得了可贵的休息时间,有了休息的间隙,就有了喘息的机会,也就不那么累了,自然游得更远。于是,我少了几分慌乱,多了几分镇定,姿势也好看了,游的距离也明显延长,大大增长了玩的兴趣。

3年的戏水运动,我的心肺功能增强了,肌肉也变得硬邦邦的。如今75岁的年龄,依然身材挺拔、骨感分明,胸臂肌峰有凸起。一眼

看去,宽阔的背膀、苗条的躯干、直溜的双腿,形成一个典型的三角美男身材。衣服一穿,得体大气,垂感如瀑,70公斤的身体看起来只有60公斤。

我以童心为舟逆向行驶,寓玩于泳,头不入水,边玩边练,游出了自我,游出了情趣,游出了健美,仿佛年轻了好几岁。我想,肺部的结节也应该消失了吧。

任建业 口述  
记者 张慧 整理



一根被当作药材买回来的铁皮石斛根茎,在阴凉处静静存放3个月后,竟悄然开出3朵娇嫩的花朵。目前这桩发生在我市的“新鲜事”,不仅让七旬老人张志江一家惊喜不已,更通过朋友圈发布的照片和一首小诗,在亲友圈里引发一次温暖互动。

“真是没想到,这‘药材’居然开花了!”记者在张志江老人家中,见到了这株给大家带来惊喜的铁皮石斛。长约20厘米的根茎上,3朵紫色与白色相间的小花悄然绽放,根茎下端还有一个含苞待放的花骨朵,形态雅致,散发出淡淡的清香。

张志江介绍说,这根铁皮石斛是他的儿子儿媳今年1月从云南旅游回来时,给他买回的当地土特产,原本是用于泡水或泡酒的。“喝起来感觉清凉,身体很舒畅,所以一直没舍得用完,就放在阴凉处随用随取。”

惊喜发生在前几天。张志江照常去取用时,突然发现这根看似



开花的“干枯”铁皮石斛

## 买来做药材 竟然开出花

七旬老人张志江在朋友圈分享「新鲜事」

“干枯”的根茎上竟冒出几个小花朵。“当时又惊又喜,觉得这么稀奇的事不能独享,就赶紧拍了照片发到家庭群和朋友圈里。”没想到,一张照片“一石激起千层浪”:有朋友说,花朵像“小蜜蜂”,可爱又好看;有朋友诗兴大发,即兴赋诗转发;远在加拿大的朋友还特意制作“美篇”;还有不少关注养生的朋友打来电话,和他讨论铁皮石斛的药用价值,甚至有酒厂朋友发来石斛泡酒的工艺方法。

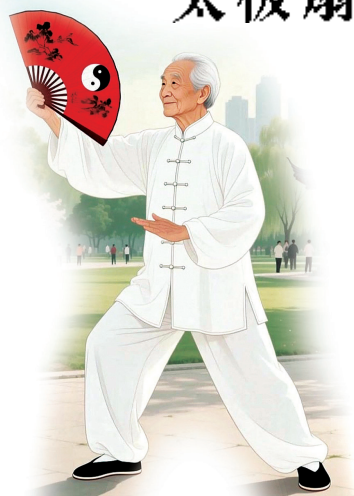
面对大家的热情,张志江也按捺不住激动之情,提笔写下一首小诗《赞铁皮石斛花》:“家有生灵草,芳根蕴玉津。清滋调脏腑,润养益魂神。紫叶凝霜久,金茎得露匀……”用诗句记录下这份意外的喜悦。“一根小小的石斛开花,引来这么多老朋友的祝福和关注,让我心里美滋滋的。”张志江笑着说,这株意外开花的石斛,成了连接亲情、友情的特殊纽带,让他的退休生活平添了一份温暖和乐趣。

“干枯”石斛为何能开花?记者查阅相关资料了解到,石斛是兰花的一种,它的根茎是肉质的,里面储存了开花所需的全部营养。附生兰只要空气湿度够,带根的个体挂起来就可以正常生长。开过花的石斛仍可泡水或泡酒,但营养价值可能会比开花前略低一些。记者 周利芳 文/摄

相关链接:

铁皮石斛是传统中药材,主要功效为滋阴生津、益胃润肺、增强免疫力,具有抗氧化、降血糖等作用。常用于治疗口干烦渴、胃阴不足、病后虚热及免疫力低下等症。

## 太极扇舞出好身板



退休前天天伏案工作,颈椎腰椎全是毛病,不是这儿疼就是那儿酸,整个人也不精神。机缘巧合接触到了太极扇,这一练就是好多年,成了我每天雷打不动的头等重大事,多年的坚持让我受益匪浅。今年75岁的我,身子骨硬朗多了。

刚开始练的时候,我可是个十足的“门外汉”。一把扇子拿在手里,不知道该怎么舞,胳膊僵硬得像木棍,动作稍微复杂一点儿就顺拐,扇子也总不听话地往地上掉。那时候心里急,总觉得自己一把年纪了,是不是学不会了?但我性子倔,既然开始了,就不想半途而废。

我给自己定了个笨办法:不求快,只求稳。每天早上6时30分起床,到公园里一点点地抠动作。老师教完,我回家就照着视频反复看,把难动作拆成一个个小动作练,一练就是好多遍,直到感觉身子协调了为止。头一个月,胳膊腿儿都酸痛,晚上睡觉前得揉半天。但我发现,只要坚持下来,身体慢慢就软和了,那些僵硬的劲儿,一点点就被“柔”劲儿

给化解了。

坚持练了半年多,身体的变化是真真切切能感觉到的——

首先是精气神儿足了。以前刚坐下就想打瞌睡,现在练完一遍扇,浑身微热,反而觉得身体特别通透,一天到晚都有精神头,写点回忆录、看看书,也不觉得累。

其次是颈椎腰椎好了大半。以前久坐就犯疼,现在每天站着练半个多小时,把筋骨也拉开了。太极讲究“以柔克刚”,扇子一挥,全身的肌肉都跟着放松,气血通畅了,身体自然就舒服了。

还有一点特别明显,就是心态变平和了。打太极扇讲究的是“气沉丹田”,每一招式都得凝神聚气。以前的我脾气急,遇到难题就上火。现在练太极时,手里拿着扇子,心里只想动作,把生活里的琐事全抛到脑后了。那种心平气和的感觉,我认为比吃什么补品都强。

我想跟大家分享个实在经验:千万别怕起步晚,也别嫌动作丑,只要每天坚持半个小时左右,身体自然会给你正向反馈。咱们老年人不求练得多高深,只要能动起来,把身子骨练硬朗,不给儿女添麻烦,这就是最大的福气。

牛玉强 口述  
记者 李晓琳 整理

