



早晨醒来先按腰

早晨醒来，老年人按摩一下腰部，不仅有利于缓解酸痛，还能有助全身的放松，给腰椎以活力。

有些人醒来以后，会感觉腰部酸痛，这可能与睡觉姿势有关，也与忙了一整天下来，腰椎过于劳累有关。如果腰椎经常在没有得到完全放松的情况下就紧接着工作，很容易加重其疲劳和疼痛感，长久会对腰椎形成损伤。

正确的做法是，让身体左侧和右侧交替侧躺，左手和右手握成空拳后，用拇指和食指一侧垂直交替着敲打自己的腰部，或用双手手指揉捏腰部肌肉。特别是位于脊柱两侧的腰背肌，最容易劳损，应重点按摩。敲打时，要注意所用的力度，不要太轻也不能太重。

有些人腰背部的肌肉较硬（可能是和肌肉紧张有关），可尝试着握成实拳来进行敲打，力度根据自己能够接受的程度来进行。但要注意，敲打和按摩的部位要准确，这样才能起到缓解效果。

在敲打时，还应特别注意，拳头不应总停留在一个部位。应该不断地移动着敲打，每个部位每次停留敲打 10 次左右，再移到其他位置，反复循环 5—10 分钟，即可缓解整个腰背部肌肉群的疲劳和紧张。

不仅早晨醒来要注意护腰，日常生活中，大家也应该经常抽空敲打一下自己的腰背，以及时缓解腰肌疲劳，减少腰部疾病的发生。

（李文海）

每晚喝三杯水可预防脑血栓

由于温差引起的血压波动，加上体内缺水，秋冬季节是脑血栓、心梗的高发季节。而防血栓最简单的方法，就是夜间多喝水。

很多老年人青睐输液防血栓，但输液只能暂时有效，管不了长远。对于高血压、动脉硬化病人，在控制血压、血脂的同时，最经济简单的防血栓措施，就是夜间喝水。如果配合晚饭后服用肠溶阿司匹林，效果更好。因为晚饭到早饭之间十几个小时，加上排泄、通过皮肤蒸发，人体很容易缺水。如果这期间不注意补充水分，同时又有高血压、动脉硬化这些基础病，容易发生脑梗塞、心梗这类血栓性疾病。

夜间补水的具体方法是，准备一个能装 500 毫升~1000 毫升水的保温杯放在床头，临睡前喝 200 毫升~300 毫升水。夜间小便后喝两三口水，大约 100 毫升左右。晨起再喝 300~500 毫升。如果夜间喝得少，晨起可多喝些。这样的补水量，对于血液浓缩促成的血栓有一定效果。

当然，喝水过多会增加心脏负担，心肾功能不好时，要适当控制饮水量。除了喝水，在秋季常喝些养阴润燥的粥，多吃蔬菜水果，可以在补充水分的同时改善燥热体质。如百合莲子粥、枸杞粥、胡萝卜粥、百合杏仁粥等，都有很好的滋养作用。

（陈贺华）

60 年痴情毛体书法

郸城老教师屡获全国大奖

■ 晚报记者 徐松 文/图

本报讯 “哇！这里简直是毛主席书法展厅。”11 月 15 日，郸城县退休教师、毛体书法家李宏亮收到 3 年来第 10 块全国书法大赛奖牌——纪念邓小平诞辰 105 周年全国书画大赛金奖，他本人荣获“热爱祖国百强艺术家”称号。记者闻讯来到李宏亮家中时，也像所有到过这里的书法界人士一样感叹，他书写、收藏的毛体书法作品摆满了屋子。

李宏亮介绍，1933 年，他出身于书香门第，受父亲熏陶，自幼喜爱习文弄墨，在战乱年代读遍家藏书籍。最终他走上了教育行业，并且为教育奉献一生，桃李满天下。

退休后，李宏亮更是把所有空闲时间都用在读书、写书法上，在他的书法作品中，字里行间凸显浓厚的文化根基。他真正爱上毛体书法，是在 1950 年。当时，李宏亮看到了毛主席的字迹“一定要把淮河修好”，那行笔豪放、功底深厚的字体令他过目难忘。自那时起，

他就开始收集毛主席的所有书法字帖、语录、印刷品等，把毛体书法作品临摹许多遍。

“我很崇拜毛泽东，对毛泽东的诗词、书法都非常欣赏，尤其觉得‘毛体’草书非常好看，气韵生动，笔锋有力，字体豪放，很有气魄，不拘一格，挥洒之中尽显精髓。”谈起毛体书法，76 岁的李宏亮依然精神矍铄、滔滔不绝。

就是凭着一腔热情和几十年不变的执著精神，李宏亮对毛体书法的研究、习书取得了令人惊叹的成绩。多年来，他的毛体书法获得省级以内奖项百余次；2007 年以来，获得全国奖项 10 次。其中，2008 年获得纪念毛泽东诞辰 115 周年全国书画作品展金奖，其本人获“红色艺术家”称号、纪念改革开放 30 周年全国中老年书画作品展金奖、纪念周恩来诞辰 110 周年书画名家精品展一等奖；今年又获得纪念邓小平 105 周年全国书画大奖赛金奖，其本人获得“热爱祖国百强艺术家”称



李宏亮在练字。

号。看着刚刚寄回的奖牌证书，李宏亮小心翼翼地把它放在往年获得的 9 块全国奖项的奖牌旁边，脸上露出欣慰的笑容。

记者看到，在李宏亮的卧室、客厅，摆满了毛主席诗词书法作

品，而且有折扇、横幅、竖幅。李宏亮说，“毛体”字很难模仿，毛体字不但要模仿字形，更重要的是字神，如果没有隶书、篆书、正楷等多种字体作为根基，要学毛体字简直是一句空话。



挥毫泼墨

谢明 摄



老年赋

■ 王家备

老年，金色的老年，经过春的风华正茂，夏的任重道远，步入收获的金秋，开始了人生第二个春天。读懂了人生的真谛，透视了世间的冷暖，遍尝了生活的酸甜苦辣，经历了社会的重大变革，回首“八千里路云和月”，不再是“公瑾当年”。半个多世纪功名利禄的追求，已经远去，几十年泪水血汗的结晶展现在眼前，犹如一次“长征”，走过草地沼泽，爬过雪山冰川，迎来了灿烂的今天。但决不能坐享其成尽享清福，无所事事打发岁月，更不能长叹人生苦短日薄西山，脑海塞满悲观失望，整日与寂寞孤独相伴。

老年，幸福的老年，肩上的重担已经卸尽，不再为衣食住行奔波作难，艰苦的日子已成历史，生活变得比蜜还甜。看破红尘，对名誉、地位、金钱不再留恋，心情趋于平静一切顺其自然，小事难得糊涂，处处要讲客观，清心寡欲宁静致远。

老年，潇洒的老年，从此不再签到签退，有了属于自己支配的时间，可以观赏花开花落，眺望云舒云展，尽情欣赏美丽的大自然。可以吟诗作画寄情翰墨，挥毫泼墨把自己的才艺展现。可以读书看报更新观念，时刻关注世界风云变幻。可以展纸谋篇，讲亲身经历总结教训经验。可以上网冲浪 QQ 聊天，写博客发电子邮件。可以唱歌跳舞挥剑弄拳，找回已经远去的当年。可以闲庭信步旅游参观，涉足名胜古迹塞北江南名山大川。可以探亲访友结忘年交，天南地北奇闻轶事推心交谈。可以随缘快乐快乐随缘，活出自我，高高兴兴过好每一天。

老年，快乐的老年，一切梦想、多年的宿愿不断实现。旧地重游思绪万千，回忆童年趣事与儿时伙伴畅谈，面对现实不再有牢骚怨言。改革 30 年来成绩辉煌，令人振奋。抗震救灾万众一心，九州瞩目。奥运成功神七升天，世界

震撼。自蒙幸福、扬眉吐气，充满每个炎黄子孙的心田。金秋是收获的季节，满目硕果累累、粮堆棉山。原来，绚丽的晚霞也很壮观。

老年，奋进的老年，决不能自暴自弃，随波逐流没有主见，不能心灰意冷停滞不前。要知足常乐自找其乐，胸怀坦荡勤于实践，取人之长克己之短，把智慧提炼。应“白首惟有赤心存”莫道“夕阳苦短”。满腔热情地支持改革开放，关心社会主义事业，期盼中华民族耸立世界民族之巅。

思想常新、精神常健、胸怀坦荡，摒弃恩怨恩怨、磕磕绊绊。敞开心扉，开辟青春，开辟乐园，把余热奉献。大千世界身经目览，中华大地魂绕梦牵，亲情友谊牢记不忘，社会日新月异，怎能裹足不前？付出智慧和力量，造福社会不留遗憾。让自己的人生旅途愉快惬意、安全美满，站得更高，看得更远，让生命增加亮点！



一件灯芯绒上衣

■ 杨姣娥

上世纪 70 年代，父亲在外地工作，每年探亲回家都会带回一些时兴的布料。经过母亲裁剪，我和妹妹们穿着新衣一到学校，就会被同学们团团围住。我读五年级时，母亲给我做了一件大红色灯芯绒上衣，衣领是蝴蝶形状，周围镶一圈黑白相间的滚边。

当我穿着新衣出现在同学们面前时，立即引来一阵“啧啧”赞叹声。同桌再英眼睛不眨地盯了我好久，才小心翼翼地问：“能借给我穿一天吗？我明天要去姑妈家。”再英 3 岁时，她妈妈就去世了，她父亲带着她和她哥哥，日子过得很清苦。我担心她把衣服弄脏、弄破，摇了摇头。没想到，当晚再英的父亲来到我家，跟我父母说要借衣服。母亲二话没说就答应了。我心里不高兴，但也没办法。

第三天上学，再英没来，第四天也不见她的踪影。我想，她准是穿着我的新衣服在她姑妈家显摆了。当天下午放学后，我直接去了她家，还没到她家门前，便远远看见一件红衣服挂在树杈上，再英站在树下，望着衣服一脸忧愁的样子。我问她在干什么？她难为情地说：“我把墨水弄衣服上了，怎么洗都洗不干净，还洗得掉了色。”我取下衣服，发现一块巴掌大的墨迹挂在胸前，当即“哇”地一声，哭着喊道：“你赔我的衣服！”再英不知所措，也哭了起来。

最后，母亲让我把那件衣服给了再英，并告诫我不准让再英赔。我心里虽然不乐意，但还是依照母亲的话做了。

现在想来，幸好那时候没让再英赔衣服，不然的话，再英会多难啊！



夕阳红热线：13592220003