

黄景团：只喜欢活在当下

桑榆晚情

见过黄景团的人，往往会被她身上那股兴高采烈的劲头儿所打动。这位个头不高、今年已经 74 岁的老太太，似乎不知道忧愁为何物。退休后，她经常跳健美操、跳老年迪斯科、跳绳、打羽毛球、打腰鼓，就是坐在家看书、剪报，她也很积极，很投入。她还加入了老年自行车队，经常骑着单车周游四方。

苦中有乐爱骑行

年轻时，黄景团做了一个梦，梦中的她骑着自行车嗖地一下飞了过去，那两耳生风、腾云驾雾般的感觉她一直难以忘记。

不过，与梦中不同的是，黄景团开始骑自行车的时候，头发已经花白了。那时她还在南阳工作，正赶上爱人生病，她每天用一个钟头从城东骑到城西，上下班，买药，一辆轻便的小坐骑帮她完成了很多事情。

参加老年自行车队后，头一次出行，她就从一拖的厂门口骑到了伊川县白沙乡，路程远不说，还刮着大风，她以为骑回来后会犯腰疼痛，谁知却安然无恙，从此她越骑越来劲。

2008 年，黄景团随老年自行车队去新安县游玩，上午骑了 8 个钟头到达目的地，下午用了 6 个钟头骑回来。出发之前，一名 53 岁的新队员发愁地问她：“黄师傅，咱咋回来哩？”黄景团给她打气说：“人家能走咱也能走！”她其实也是在给自己打气。骑车远行中的一个又一个极限就是这样突破的。

有人不理解：“这么大岁数了，受这罪干啥？”黄景团说：“苦中有乐。骑车上坡很累，可下坡的时候不用费劲，小风吹着，不是很美吗？还

有，出去玩，锻炼了身体，捎带着还学会了照相，岂不是一举两得？”

参加老年自行车队，也实现了黄景团的一个夙愿：早年，她曾和爱人商量，退休后要相伴出游，没想到爱人先她一步走了。自行车队组织去北京、渑池、栾川、博爱、开封旅游，她都带着爱人的照片，她说：“这就等于我俩都去了。”

只喜欢活在当下

黄景团说她的一生很顺利，当然，这缘于她豁达开朗的性格，让她遇事总有良好的心态。

2000 年，黄景团被查出患有腰椎间盘突出，严重时连路都走不成，疼得她想哭。一次成功的手术让她很快恢复了健康，她笑着说：“儿子曾给我一根跳绳，我一直不舍得扔，现在，我又能跳绳了。”

爱人去世是黄景团生命中另一个坎儿。爱人生病的 8 年时间里，黄景团寸步不离他身边。有一天，这个从未和她红过脸的人突然走了，她

受不了，几度想寻死。那段时间，朋友看她精神失常，便问她：“你儿子还上研究生不？”她说：“上。”朋友又问：“那你这样疯疯癫癫的，你儿子还咋上？”黄景团清醒过来了，是啊，老伴儿走了，但生活还得继续。她感激这个点拨她的朋友，她又变回了那个乐天知命的人。

生活中总有各种各样绕不过去的矛盾。有一次，黄景团与晚辈生气了，闷在心底好难受，她就跑到门口的台阶上坐着，喊几声，心情很快就平复了。她总能找到调整自己情绪的办法，不去钻牛角尖。做义工，她高兴；闲了给老年人照相，她高兴；今年 1 月 8 日，她在路边拣到一个驾驶证，问了 20 多个人才打听到失主，物归原主，她更高兴。

黄景团制作了 3 幅十字绣，挂在家中，一个取名“家”，一个叫“学海无涯苦作舟”，一个叫“奋斗”。她说，她不喜欢回忆，只喜欢活在当下，当她忙乎这些事的时候，她觉得人生的很多问题都有了答案。

（丁立）



老伴的心愿

人们常说，人到老年，喜欢回忆往事。可我的老伴却时常谈论未来。

茶余饭后，他常常会坐到我身边，陪我说话。而她说得最多的，还是有关孩子和我们两个的未来。她总是计算着，再过多少多少年，儿子就可以大学毕业，参加工作。再过多少多少年，女儿就会长成、出嫁。到那时候，这个家里，就只有咱们两个了。

我说：“到了那时，你会感到空虚寂寞吗？”

她满怀期待地说：“不会的，只要有你在身边，我就不会感到寂寞。再说，咱们多少年来奔波忙碌，一直没有时间享受生活，到那时清闲了，也该很好地品味一番生活的滋味。”

我又问她：“以你的希望，那时该如何品味生活呢？”

她不待思考地说：“我最大的愿望就是你我一起游遍全国。”

我愉快地说：“好，正合我意。”她却笑着说：“你别忙着表态，我话还没说完呢？我想要的出游，不是平常坐车那种，而是让你用个三轮车带着我，当然需要机动的，然后一处一处地游，那才真有意思。”

我立即表态：“行啊，这个想法不错，到那时，我们就这么办。”

老伴笑了，我看她笑得特别开心。

（辛生）

家长里短

少年夫妻老来伴儿，要伴出精彩，伴出档次和品位，是很不容易的。人老了，性格会起变化，昔日的缺点会变本加厉，优点也会转化为缺点。原本恩爱和睦的夫妻会逐渐变得冷漠，甚至磨擦不断、争吵频发。

一旦出现这种情况，双方都要冷静对待，要充分尊重对方，即使自己认为对方是毫无道理的，也要耐

耄耋夫妻哄着过

心让对方把话说完，把脾气发够。老年人由于生理、心理的变化，控制能力减弱，要互相哄着过日子，鸡毛蒜皮的小事，不必硬争谁是谁非；属于原则性的大是大非，要沉得住气，等对方气消了、心情好转的时候，再慢慢地沟通，千万不能一触即发、针锋相对、寸步不让。

老年人好怀旧，三句话不离当年。说起过五关斩六将，心花怒放；

忆及走麦城，伤感满怀。老两口子旧，要尽量避免触动伤心往事。一旦对方坠入萦怀往事而伤感，要及时引导，从对方平生最得意的往事切入，使对方的心情逐渐由阴转晴，争取笑口常开地度过每一天。

人老了会莫名其妙地万念俱淡，特别是健康状况不佳的时候，可能产生活着没意思的念头，提不起过日子的兴趣。此时，夫妻俩要互相

鼓励珍惜生命，为品味世道而活，为亲历国家民族兴旺发达而活，为慰藉儿女辈、孙辈、重孙辈而活。

这种哄是相互的，而且要以双方都有相应的清醒度为前提。如果有一方不清醒了，哄起来会很困难；要是双方都不清醒了，谁也不会哄谁了，日子就难过了。

（望百子）

人老脚先老 养生先养脚



古人认为，人有四根，“鼻根，苗之根；乳根，宗气之根；耳根，神机之根；脚根，精气之根”。说明鼻、耳、乳仅是人体精气的 3 个凝聚点，而脚跟才是精气的总集点。

脚位于人体位置的最低处，承载着全身的重量，步履轻快，精力充沛，是人体气足神旺的表现，就是通常人们所说的精神百倍的感觉。而当人感到精神疲惫的时候，往往最先感到腿脚发沉无力。可见脚的健康状况关系到整个体的健康状况。民间有句俗语，即“人老脚先老”。当你为家庭、为事业日夜奔波，渐渐发现上楼不再轻松自在、长路步行脚软腿酸时，衰老随着精、神、气的减少而逐渐逼近。脚部保健则是延缓衰老的好方法。

在中医的经络学说中，足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经均起自于足部，足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经均止于足部。通过经络在足底的交接会和，足底与全身脏腑器官密切相连。通过对足部的刺激能促进足部的血液循环和经络运行，对全身进行调节。

按揉涌泉

搓揉涌泉穴是足部保健中最主要也是最常用的方法，也就是通常所说的足心。唐朝大医学家孙思邈主张“足宜长擦”，长寿皇帝乾隆亲身恭行的“十常”养生法中也有“足常摩”。古代学者陈书林记载了“擦涌泉”的养生术，并谓“先公每夜常自擦脚心至数千，是以晚年步履轻便”。苏东坡每日睡前必行之事，闭目盘膝按揉脚心。

涌泉穴为什么被如此重视，又具有什么保健功效呢？人之先天根于肾，涌泉为肾经起始穴位，如泉水之涌出，为精气之所发。因此，涌泉具有滋肾水、降虚火、镇静安神、健脾和胃、益肾利尿、舒肝明目、健足之功效。

指擦涌泉

以左手拇指螺纹面，紧贴右足涌泉穴皮肤，稍用力下压，持续作往返摩擦，以右手擦左足涌泉穴，每天睡前、醒后各一次，可反复摩擦 30~50 次，以足心感到发热为度。此法用力专于涌泉穴，刺激量比较大，舒肝降压、益肾利尿作用显著。

按揉脚趾

足趾部是足三阴经与足三阳经经气交接的地方，按照全息理论，五足趾反应人的大脑及面部窍穴。用右手拇指、食指捏住左脚大趾，各个方向揉捏之后，轻轻拽拉。其余四趾同法。然后用左手揉捏右脚趾。

足趾距离心脏最远，末梢循环

差，揉捏脚趾有助于促进脚部血液循环，有助于全身经气的顺接运行，保证经气运行通畅。另外，还有健脑益智、宣通鼻窍、聪耳明目的功效，可防治头痛、感冒等病症。

旋转脚蹠

活动脚蹠的方法在《老子按摩法》中就有记载：“舒左脚，右手承之左右捺脚，从上至下直脚二遍，右手捺脚亦尔。前后捺足，三遍。左捺足，右捺足，各三遍。前后捺足，三遍。”捺即按的意思。捺即扭转之意。

转脚蹠可以是站位或坐位。站立时，重心移向左脚，右脚尖点地，意足尖为支点旋转脚蹠。左脚亦然。如坐位时，将左脚放于右腿上，左手轻扶左脚蹠，右手握左脚五趾活动脚蹠。然后左手活动右脚蹠。

无扭伤时，转动脚蹠，舒活筋脉，增加脚部活动的灵活性，预防扭伤。已扭伤，视情况轻轻帮助活动脚蹠部，使气血通行，帮助恢复。

提示：扭伤后何时及如何活动，

要在医生的指导下进行，以免加重损伤。

鱼际对脚心

就是将手之鱼际部位擦揉脚心，以缓解疲劳、畅气血。

具体方法是，坐于凳子上，将右足放于左腿上，右手扶托右足腕。以左手小鱼际处做上下推擦足心，至足心发热为止，另一足如法推擦。

此法为推擦足心区域，搓足心可使足部血液通畅，进而通畅全身气血，可有效地缓解疲劳，预防下肢酸软。如睡前用热水洗脚后擦脚心，效果更好，而且有利于睡眠，对于手足发凉也有很好的作用。

足心对手心

此法即以手部的劳宫穴按揉足部的涌泉穴，以达水火既济的效果。具体方法是，两手掌搓热，用左掌心对右足心，以全掌搓全脚，全脚发热为度。再以同法搓左足。睡前搓热两脚，可同时配合叩齿咽津法。

此法以劳宫穴对涌泉穴，从足跟到足心全面按摩，配合叩齿咽津，使浊气下行、虚火下降。足部血脉经气运行通畅，心火下降，肾水上行，可以防治高血压、头眩、耳鸣、失眠、头顶痛、咽痛、足部痿弱酸疼、麻木浮肿及下肢挛疼等病症。

足跟搓足心

侧卧或坐位，用左足跟搓右脚心，然后用右脚跟搓左脚心，以脚心发热为度。本方法方便简单，用脚跟搓脚心同样可以起到滋肾降压、安神之功效，同时还可以锻炼腿部力量，可谓一举两得。

（新华）

愿为您记录晚年的幸福时光

“健康·晚晴”版与您相约在每个周五。

版面栏目设置：

1. 桑榆晚情——讲述老年人的爱情、友情和亲情故事。

2. 怡情乐园——有特长、有爱好的老人可以来这里露上一手，展示绝活。

3. 戏迷擂台——展现周口戏迷的风采，爱好唱一嗓子的老人可以亮亮相，与同道之人切磋技艺。

4. 寿星相册——以图说的形式展现长寿老人的生活及精神风貌。

5. 往事追忆——听老人讲述过去的故事，最好配上老照片。

6. 咱爸咱妈——子女讲述爸爸妈妈的乐事、趣事以及生活点滴，感恩父母，传承美德。

欢迎您提起笔来向我们的栏目投稿，或者为记者提供线索。

投稿邮箱：zkwbfbz@163.com

投稿地址：周口东新区报业大厦 11 楼周口晚报专副刊中心“健康·晚晴”收 邮编：466099（请注明您的地址和电话、邮编）

提供线索请拨打 电话：13592208529