



脚衰老是咋回事



年纪大了，脚为啥会经常痛，是脚衰老？

美国足部医学协会最新调查显示，53%的人患有很严重的脚痛病，而脚痛正是双脚衰老的开始。

哪些原因会加速脚部衰老？根据美国足部医学协会的研究，主要有这几种：一是体重超标，肥胖容易导致足底筋膜炎和脚跟疼痛，也会加重槌状趾和拇囊炎；二是糖尿病，由于脚距离心脏最远，因而最容易出现血液循环不良和感觉丧失，这两种并发症都会导致伤口愈合不理想和截肢危险。糖尿病患者每年都应该去医院检查双脚。

此外，鞋子一定要舒适，避免脚部擦伤和挤压。

为了减缓脚部衰老，中老年人应加大运动量，促进血液循环，多吃温补脾胃的食物，睡觉时可将脚稍微垫高，还要注意保暖、补钙，选择合适的鞋。每天用热水泡脚也是减缓脚部衰老的好方法，泡脚水的温度最好为 40℃，时间 20 分钟最合适，不宜过久。

(童谣)

走路别总背着手

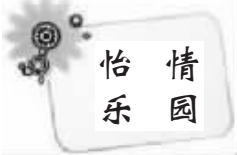


不少老人习惯走路经常背着手，这样可能暗藏危险。

老人背着双手走路，上身重心前移，导致重心不稳，稍有不慎就可能摔倒。走路可以锻炼全身骨骼，拉伸肌腱，活动关节，缓和神经肌紧张，但背着手走路就无法充分活动身体，不能起到很好的放松作用。另外，长期背着手走路，重心前移，头颈及下巴向前伸出，不但不能起到预防和减轻驼背的作用，反而使人看起来更苍老，没精神。

老人走路应昂首挺胸，此时上体伸展，肺部可以吸入更多的空气，还能减轻驼背，提升信心。手臂自然地轻微摆动，可以起到助力、平衡和放松的作用。走路时要用大腿带动小腿，膝盖伸直，否则腿只有一部分肌肉起作用，容易疲劳。

(官玲)



一个偶然的机会，绝对是一个偶然机会，我意外遇到一位老大爷。

那阶段，我为创作一部 30 多万字的长篇故事到处奔波。一个星期天，我正在商水县邓城镇一个大药店里采访，上午十点钟左右，来买药的人越来越多，营业员们更忙了，我只好暂停采访。

这时，蹒跚走过来一位老大爷。营业员四连说：“老大爷，您好，您想买啥药？”老大爷举起手中的一个药盒子说：“我买这药。”“这药是安徽华佗国药厂生产的丹参片，5 块钱一瓶，你要多少？”老大爷说，要一瓶。四连在一张小纸片上写了药品名称和药店对药品的编号，交给老大爷说：“请您到收款台交钱。”老大爷走到收款台前，从兜里掏出一个卷着的小手绢，打开小手绢，从里面拿出一张钱，把钱交上。收款员三霞接过钱，说：“老大爷，您给我一张 10 块钱，收您 5 块

在扶沟县吉鸿昌纪念广场附近，或是县城至古城乡路口的一片空旷场地上，一年四季，经常看到一位放风筝的老人，他叫杜发洲，家住县城杜街。杜老汉为人和善、乐观健谈、交友广泛、身体健康、精神矍铄，今年 76 岁，看上去要比实际年龄小得多。

杜发洲 1986 年在县电厂上班，1970 年调入许昌铁路局工作，1990 年退休回家。在许昌铁路局工作期间，他就爱上了风筝，工作之余，放风筝成了他最喜爱的活动。他觉得放风筝既锻炼了身体，又陶冶了情操，更重要的是治好了他多年的颈椎病。用他的自己的话说就是，放起

我已退休 10 多年，今年 72 岁了。从上学到参加工作，从部队到地方，在老师、部队首长、地方领导的培养教育和同学、同事、战友的帮助与家庭和社会环境的影响下，我逐渐养成了一种爱动脑筋想问题、爱调查研究回答解决问题、爱写作投稿的习惯，并且取得了一定的成绩。在多年的写稿过程中，我始终遵循了一个原则，就是要坚持做到“三点成一直线”，这也是我写稿最深的一点体会。

我所说的三点就是“的”、“矢”、“放”三个点。“的”，就是写稿所要解决的问题——“靶子”；“矢”，就是写稿回答解决问题的“武器”——“打靶的子弹”；“放”，就是稿件发送——对“靶子”“瞄准射击”。“成一直线”就是“的”、“矢”、“放”三个点相互联系、相互作用的有机统一。实践证明，写稿只有做到这“三点成一直线”，才能取得好成绩。

那么，写稿怎么才能做到这“三点成一直线”呢？从实践中我深深体会到，必须着重抓住、抓好如下三个环节：

第一，要学会找准、抓住问题，选好“的”。问题找不准、抓不住，“的”选不好，写出的稿子就没有生命力。要找准、抓住问题，选好“的”，就必须依据当前形势、党的路线方针政策和面临的社会实际，抓住一些事关党、事关国家、事关社会、

叶诚实买药

■ 王天瑞

钱，找您一张 5 块钱，对吧，请把钱拿好。”老大爷接住 5 块钱，突然一愣，眉头紧皱，似乎想起了什么，反复查看着小手绢里的四张 1 块钱和手里的一张 5 块钱，“闺女，你、你多收我的钱了，那张 10 块钱里一定还夹有一张 1 块钱哩。”三霞也是一愣，“老大爷，我只接您一张 10 块的，里面没有夹 1 块钱呀。”

老大爷激动起来，“不对，夹有一张 1 块钱，你看看，我来时拿一张 10 块的和五张 1 块的，共 15 块钱，现在咋少 1 块钱哩，就是夹在 10 块钱里给你了。”三霞很尴尬。

“闺女，想起来了吧？”三霞尴尬地笑了笑，从自己兜里掏出 1 块钱，说：“老大爷，给，这是 1 块钱。”老大爷接过钱，啥也没说，拿起药走了。药店里买药的人少了，我继续采访。

不知过了多长时间，老大爷又蹒跚蹒跚回来了。老大爷走到收款台前，对三

霞说：“闺女，给，这是你的 1 块钱。”三霞不知老大爷怎么了。“闺女，接着吧，这是你的 1 块钱。”原来，老大爷是沙河北的西华县叶埠口乡人，今天到沙河南的商水县邓城镇来买药，沙河上有一座浮桥，过浮桥时花去 1 块钱过桥费，买药查钱时忘了那个事了。老大爷连连道歉说，年纪大了，记性不好了，闺女，别生气。三霞笑了，四连笑了，营业员们都笑了。三霞说，没事的没事的，路程来回那么远，1 块钱还送个啥。老大爷说：“这 1 块钱要不送回来，我心里有愧呀，啥时候也不会安生。”

多么诚实的农民老大爷！老大爷走出大药店后，我急忙追上去，和老大爷家长里短地唠了一阵子。老大爷说，他姓叶，叫叶诚实，三里五村很少有人喊他叶哥哥、叶叔叔、叶伯伯、叶爷爷，大都喊他“老倔”“老倔头”，他已经 80 多岁了……

杜老汉放风筝

■ 梁发占

的是风筝，放飞的是希望，放开的是心情，放出的是一道好风景。看着空中各种造型的风筝，心情就无比愉悦，一切烦心事就没有了。

杜老汉的风筝是他亲手制作的，在他家中放有好多细竹条、彩色化纤布等物料。为了提高自己的制作技术，早在 1996 年他就参加了许昌地区风筝协会，经常参加协会活动，每年的 4 月 20 日，是国际风筝节，他还曾自费到山东潍坊去学习，到风筝节上感受放风筝的现场气氛。通过与协会其他成员的制作技艺切磋，他的制作技术不断提高，制作的品种由原来的不到 10 种，增加到目前的 20 多种，

其中美人蛇长 30 多米，七仙女长 150 多米，最长的蝌蚪风筝长达 500 多米，是由 200 多个小蝌蚪在一条线上连接而成，放收时要 2~3 人才能完成。每年赠送邻居、朋友、儿童的风筝也有五六十只。

杜老汉早年搞修理，经常低头作业，患上了颈椎病，多方理疗效果不好。可他就因为放风筝而取得了良好的理疗效果。他说：“风筝放起时，总是昂着头，时间长了，比牵引的效果还好，慢慢的颈椎病就好了。同时也调整了视力，在我眼前不花，报纸上的小字还看得很清楚。这可真是不打针、不吃药，节约资金除病魔，别提心里多快乐了。”

写稿体会

■ 梁宗生

事关民生、事关行业的重点、难点、热点、疑点新闻。

第二，要学会回答解决问题，做好“矢”。写稿找准、抓住了问题，选好了“的”，但如果拿不出回答解决问题的办法，造好“武器”，做好“矢”，那就便成了一张空文。对于找准、抓住的问题，怎样回答解决，我的做法主要有四点，一是用最好先进典型个人或单位的经验和事迹回答解决；二是用自己的学习和亲身经验体会回答解决；三是深入走访调查研究，拜最有实践经验的群众和行家里手为师，群策群力，用集体智慧回答解决；四是选用最适合的表达体裁回答解决。

第三，要学会选择报刊发稿，搞好“放”。我从实践中体会到，写稿即使你问题抓的再准，回答解决问题的办法再好，如果发稿不当，也达不到预期的效果。在这方面，我主要把握三点，一是平时要注意收集、熟悉、掌握各报刊的业务范围和特点，二是发稿前要注意选准发送报刊，三是要注意投稿时机。这样，往往能取得较好的效果。比如，从 1992 年 8 月开始，我市商业系统国有商业企业试行了多种形式的“国省民营”，在这方面，各级企业领导和广大职工摸索创造出许多新模式、新经验，并取得了可喜的成效，但“国有民营”毕竟是个新举措，对它很多人都

很陌生，不会操作，这也影响着企业的营管理效益。面对这种新情况、新问题，我经过深入调查研究，根据党和政府的政策法规和有些企业的成功做法，归纳整理出了 11 个“怎么办”，每个“怎么办”都提出了问题和问题的解决办法。稿子及时发往商业行业报纸《河南商报》，很快就发表了，并且还加了“文章做到企业心坎里”通栏大标题。1998 年 4 月，人民日报出版社出版的《东方之子》刊登的“轻变观念，树立正确的就业观”；1993 年 6 月，《企业管理》刊登的“转换企业经营机制的一个成功之举”；1999 年 10 月，《职权论坛》刊登的“学以致用是课程改革的主目标”；2003 年 4 月，《人民教育》刊登的“对实施《办法》的一点建议”；2007 年，《中国卫生》论文集刊登的“学习和发扬白求恩精神依然具有现实意义”等，都是根据这些杂志的专业性质和需要，在适当火候发送的，所以，命中率较高，刊登的位置也比较重要。从实践中我体会到，投稿如同打靶。打靶只有做到缺口、准星、瞄准点三点成一直线、掌握击发时机、稳扣扳机，才能弹无虚发、命中十环。否则，子弹就将打入地球或飞向天空。投稿也是一样，只有做到“的”、“矢”、“放”三点成一直线、掌握发稿时机、稳妥投送，才能一“矢”中“的”，提高“命中率”。否则，稿子就将石沉大海或化为灰烬。