



武义百岁老人郑双龙 “文武双全”了不起



几乎每天清晨5时30分,武义县茭道镇南仓村的村道上,便传来一阵自行车车轱辘旋转的声音。借着晨曦看去,一位身形瘦削的老人正骑着一辆黑色的自行车缓缓驶来。车后座旁挂着一个硕大的白色框子,老人骑行一段便会停下来,用携带的煤饼钳捣鼓路旁的小沟,然后将掉在里面的垃圾夹出来,扔在后座的框子里。处理好一处,老人又会重新骑上车,一踩踏板,再次踏上行程。

这位老人叫郑双龙,出生于1919年的他是位不打折扣的百岁老人。

据说,绕村骑车并捡拾垃圾是郑双龙多年来的晨练习惯。只要不遇上恶劣天气,他都会坚持,因为这样既能锻炼身体,又能为村里做环保,可谓是一石二鸟。



说起郑双龙,村里人都知道,他有一套绝活。在地上铺一张报纸,郑双龙在报纸上躺下,闭上双眼,伸展四肢,双脚慢慢地抬起放下,然后再缓缓地将身体坐起来,又躺下。做完这一动作后,他抬起一条腿,用双手抱住,一直往下压,直到腿部挨到鼻尖,然后再换一条腿,重复同样的动作。之后,双腿抬起,双手抱腿,一直往前压腿,直到双腿碰到脸部,才进入放松环节。

一套动作做下来,郑老轻松翻身站起,让一旁观看的人都惊讶不已,着实不敢相信这竟是一位百岁老人。

“他是60多岁的时候开始练气功的,坚持到现在,我们都学不来。”郑双龙的二儿子郑当荣说,以前父亲曾因患直肠癌开过刀,接受治疗后,老人通过一本药书,学会了一套“闭气功”。一开始,郑双龙只能闭气几秒钟,如今,他已经能够闭气半小时。

“我不信任何封建迷信,只是讲求调心、调息、调身。”郑双龙说,每当有人来看望他时,他都会很乐意给大家展示自己的绝活,也希望大家能学一下,锻炼身体。说起自己的养生秘诀,郑双龙表示自

己不喝酒,不吸烟,生活简单又有规律,身体一直很硬朗。“不过心态很关键,一定要想得开,心胸豁达才能健康长寿。”

2016年3月,郑双龙通过武义县红十字会联系了浙大医学院,办好了遗体捐献手续。

“本来想器官捐献,但是他们说年纪太大了没用。我就想,死后把遗体捐献出去,让年轻医学生做研究,也算有些用处。”郑双龙说,他虽然年纪大,但一直非常关心国家大事,家里常年订有几份报纸,每日必看。尽管已是百岁高龄,老人依旧耳聪目明,看报纸都不用戴老花眼镜。“我年纪大了,已无法为国出力,只希望国家越来越强大,老百姓生活越来越好。”郑双龙感慨地说。
(通讯员 王东方)

养生课

健康长寿 练四梢

中医认为,指为筋之梢,舌为肉之梢,发为血之梢,齿为骨之梢。专家表示,“四梢”与脏腑健康息息相关,老人身体机能逐渐衰退,通过刺激锻炼“四梢”能疏通血脉、养生保健、延年益寿。

筋之梢 晚泡脚常搓手

手指和脚趾为筋之梢,日常可经常双手互搓,按揉手指、脚趾、脚底,或练习踮脚运动、八段锦,能柔筋健骨、养气壮力、行气活血。另外,建议老人睡前用热水泡脚、泡脚,不仅能让身体发热,促进末梢血液循环,还有助睡眠。

肉之梢 早晚做套舌操

老人可每天早起,睡前通过“搅舌吞津”锻炼舌头,即用舌头抵住上颚和下颚,左右各转36圈,可间接刺激大脑,促进唾液分泌,改善脾胃功能。

血之梢 每天梳头按摩

建议老人每天用手梳头发300下。从前往后,每个地方都梳到,可按摩头皮,促进血液循环,使头发得到滋养,牢固发根,减少脱发。头部也是中枢神经所在,每天梳头能缓解头痛、健脑提神、缓解疲劳。用手梳头的同时,也能改善手部血液循环。

骨之梢 常叩齿吞唾液

牙齿是骨之梢,老人晨起或睡前可进行叩齿练习。先叩大牙、再叩门牙各36次。注意叩齿时要用力均匀,感觉牙龈有轻微震动即可,不可用力太猛,以防咬舌。经常叩齿,不仅能兴奋牙床和牙周组织的神经、血管和细胞,促进局部血液循环和经络畅通,还能增强牙床和牙周组织的抗病能力,使牙齿更坚硬稳固、有光泽。若叩齿后配合吞唾液,效果更好。

柔力球、健身舞、瑜伽……只要你想学,她便无偿教 施文:老有所乐,想把健康带给身边人

“我教大家学打太极拳,参加健身运动,是希望身边的人,都能一起锻炼身体,消除亚健康状态恢复健康。”普陀沈家门街道的施文,是一位武术裁判,年近60岁的她习武多年,教会了一批又一批人,太极拳、柔力球、健身舞、瑜伽等,居民想学什么她就无偿教什么。

拜师苦练太极拳

这些年来,施文多次在省里、国内举行的武术大赛上获得佳绩,也是国家一级裁判。施文从18岁开始学打太极拳。那时,她每天早上陪外婆去沈家门一个公园,外婆晨练,她晨读。公园里常有很多早锻炼的,民间习武者夏国定发现施文“根

骨奇佳”,就收她当了徒弟。拜师后,施文果然展现了在这方面的天赋,88式太极拳她一周就学会了,后来师傅常在朋友面前夸耀这徒弟:“腿功好、悟性好、肯努力。”

师傅告诉施文,学得杂,不如把一样先学精。于是,太极拳成了施文

苦练的一项任务。等到自己小有所成后,施文就把家人、朋友都先教会了。“没有学时,我以为太极拳是老年人玩的,练上后,发现这是一项对身体十分有益的运动,老人、年轻人都可以学。”于是,施文开始动员身边的居民,也一起来打太极拳锻炼身体。

坚持锻炼以前的病症缓解了

沈家门怡沁园有一位50多岁的阿姨,患有哮喘多年,每年都要住院。她有一位妹妹,常跟着施文打太极拳,于是慕名而来。一开始她还问学费要多少钱,施文解释后才知道是免费教。此后,她从一开始学,坚持了一年多后,效果明显了,平时药也停了,每次季

节交替时,哮喘症状也缓解了,没有再住院。

沈家门金鹰海景苑的一位阿姨,患有肩周炎,经常要疼痛,晚上也睡不好,也是因为打太极拳,症状缓解了许多。“她跟我说,睡眠好了心情也好了,穿衣服也要打扮打扮了。”施文说。

生活中处处可以当志愿者

天天聚在一起做运动,人多了聊天的话题也多,大家聚在一起,有时说起家里闲置的没怎么穿过的衣服多,施文就有了一个想法,大家把闲置的衣物捐出来,寄到贫困山区。于是,施文从慈善、民政等部门寻找合适的捐赠对象,然后和居民

一起收集衣服,还有居民为临时放置衣物自己出钱租了一个车棚,最后众人合力,把衣物邮寄给需要帮助的人。

施文认为生活中处处可以当志愿者,只要有心,总有忙不完的事。施文也是小区党员志愿者,平时小

区里有公益活动,一次不落地参加。她也是沈家门街道妇联执行委员,参加小区家庭矛盾调解,去年她又参加婚姻咨询师培训,并考取了证书。“我希望能把专业知识融入到实际生活中,尽己所能,帮身边的人做一点事。”施文这样说。