

俏夕阳

公园里的风景线

□记者 孙芸苓



带来了快乐，也给禹都公园带来了活力。他的表演吸引了越来越多的人前来观看，大家纷纷表示，看到王大爷甩鞭，仿佛能感受到生活的美好和活力。他的表演不仅仅是一种技艺展示，更是一种对生命的热爱。

除了甩鞭表演，王大爷还是一位热心肠的老人。他常常在公园里和晨练者聊天交流，分享他的生活经验和人生智慧。他的故事给人温暖和力量，也让大家明白要珍惜当下的生活。

打陀螺的白发老者

每当黄昏时分，禹都公园中间的休闲小广场上总会出现一位打陀螺的老人，他就是贾爷爷。

贾爷爷年约七旬，是退休工人，虽然白发苍苍，但精神矍铄。他一身朴素的衣裳，手中握着一根细长的鞭子，娴熟地操控着陀螺。陀螺在他的鞭下飞速旋转，发出嗡嗡的响声，仿佛在诉说着古老的故事。

贾爷爷打陀螺的手法独特而娴熟。他时而轻轻一挥，陀螺便在空中划出一道优美的弧线；时而用力一甩，陀螺便在地上旋转得飞快。他的动作流畅而自然，仿佛与陀螺融为一体。

每当贾爷爷打陀螺时，周围的晨练者都会驻足观看。他精湛的技艺和那份从容不迫的神态，让人不禁为之赞叹。

有时，孩子们也会加入其中，跟着贾爷爷学习打陀螺，欢声笑语此起彼伏。

贾爷爷不仅是打陀螺的高手，更是一位热心肠的老人。看到有人在公园里乱丢垃圾，他会上前好言相劝；看到有人偷偷遛狗，他会送上报纸让其及时清理狗粪，并提醒他们禹都公园不让遛狗，以后多注意。

记者小时候和隔壁的大哥哥一起打过陀螺，不过我们那时的陀螺没有贾爷爷的大。

记者好奇地和贾爷爷聊天。贾爷爷告诉记者，他之前在工厂里做钳工，动手能力很强，经常给孩子们做陀螺玩。退休后，经常腰酸背疼，医生建议他多做点

力所能及的运动。他就给自己做了这个陀螺，开始慢慢地打，几圈下来出了汗，浑身运动开了非常舒服，身体的酸痛也减轻了。锻炼的时间长了，他练出来肌肉，连降压药都减了，身体也变得灵活起来。

贾爷爷说，打陀螺看着像小孩玩的，其实是项全身运动。运动量不剧烈，可以根据自己身体的状况及时调整，这项运动不枯燥、有乐趣，比较适合老年人。

打太极拳的景奶奶

在禹都公园的西南角，有一位身形矫健的老人在打太极拳，那就是景奶奶。她身穿一身白色的太极服，神态从容，姿势优雅，一招一式间流露出从容不迫的气质。景奶奶练习太极拳多年，对她来说，太极拳不仅是一种运动，更是一种生活的方式，一种内心的修养。

景奶奶太极拳的技艺非常精湛。她的动作流畅而有力，每一个转身、每一个弯腰都尽显功底。她打太极拳不仅仅是在做动作，更是在传递一种精神、一种坚持和毅力。坚持打太极拳的过程就像她的人生一样，充满了坚韧和毅力。

景奶奶是位作家，写作之余，锻炼身体方式就是打太极。太极拳让景奶奶精力充沛，七十多岁的她依然坚持写作。

景奶奶说，打太极拳是一项内外兼修的运动，不仅可以锻炼身体，更可以磨炼心性。她坚信，只有心静如水，才能在太极拳的练习中领悟到其中的真谛。

每天清晨，晨练者们都会看到景奶奶在公园里打太极拳。打太极拳不仅仅是她的个人爱好，也成了公园的一道风景线。她用自己的行动向人们传递着太极拳的魅力，也传递着健康、积极的生活态度。

景奶奶用太极拳，让我们看到了老年人的活力和风采。她让我们知道，年龄不是阻挡我们追求健康、追求美好生活的借口，只要有心、有毅力，无论年龄大小，都可以活出自己的精彩。

美味推荐

小米红枣枸杞粥

◆材 料:

小米50克,红枣10克(约4颗),枸杞10克,冰糖10克。

◆步 骤:

- 1.小米和红枣淘洗干净,和清水一起放入锅中;
- 2.大火煮开后转小火煮10分钟,放入枸杞再煮10分钟;
- 3.出锅前两分钟放入冰糖即可。

(本报综合)



! 医生提醒

健康饮食
降低胆结石风险

近年来,随着社会环境变化,胆结石的发病率逐年升高,引起人们的广泛关注。胆结石是指胆道系统形成结石引起的疾病,可发生于胆囊、胆管的任何部位,且以胆囊结石的所占比重较高。胆结石的发生,对患者的健康安全会造成较大威胁,因此,需要采取积极的防治措施,降低该病的发生率与复发率,改善患者的预后情况。

胆结石的发生原因有哪些?

1. **环境因素**。主要表现在饮食方面,长期食用高脂、高蛋白、高热量食物,生活方式西化,不进食早餐都会促进胆结石形成。增加可溶性膳食纤维的摄入和运动是预防胆石的保护性因素。

2. **自身因素**。成年女性、肥胖、多产、体重骤减及高血脂、肝硬化和糖尿病可能导致胆石症发生率明显升高。

3. **遗传因素**。胆石症是多基因遗传病,研究发现,有胆石症家族史的人,该病发生率可超过50%,是普通人群的4倍~5倍。

胆结石患者的饮食注意事项

1. **增加蛋白质摄入量**。胆结石患者需要控制饮食结构,饮食时间相对固定,避免长时间空腹,应定期进食,形成良好的饮食规律。要注意食物卫生,避免食用寄生虫卵污染的食物。可增加蛋白质摄入量,优先选择优质蛋白质,常见的有新鲜的鱼肉、虾肉,以及较瘦的牛肉和羊肉等,都有助于维持身体健康,尽量减缓结石的生长。

2. **低脂饮食**。脂肪是胆固醇合成的原料,如果脂肪摄入过多则容易导致高胆固醇血症的发生,如果身体没办法及时清除多余的胆固醇,会导致胆囊壁上堆积过多的胆固醇,并逐渐发展成结石,因此要低脂肪饮食。常见的高脂食物有红烧肉、肥肠、鱿鱼、鸡蛋黄等。最好多吃蔬菜水果,尽量不要吃过于油腻的食物,降低脂肪、胆固醇的摄入量。

3. **多吃蔬果**。蔬菜水果中富含丰富的维生素、微量元素与膳食纤维,脂肪含量较低。我们平时可以适当摄入富含维生素的水果,如猕猴桃、苹果、鸭梨;适当摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如核桃、花生、芝麻等。另外,平时也需要适当摄入新鲜的绿色蔬菜,如白菜、生菜、黄瓜等,这些都有助于肝脏和胆囊的健康。

4. **少吃辛辣刺激性食物**。尽量不要吃过于辛辣的食物,如辣椒、辣条、麻辣火锅等,因为过于辛辣的食物容易导致胆囊剧烈收缩,引起胆汁浓缩,造成晶体物质形成,久而久之就可能导致胆结石的发生。因此,日常生活中需要多吃清淡、易消化的食物,少吃辛辣刺激的食物。

5. **少喝酒**。在生活中应少喝酒,尤其是红酒、白酒、啤酒等,因为酒精容易导致胆汁淤滞,同时还容易导致胆汁不稳定,容易导致结石生长过多,并且还容易导致胆绞痛的出现。

《大众卫生报》

喜欢甩鞭的王大爷

在禹都公园的西南角,总能见到一个身影,那就是喜欢甩鞭的王大爷。他身材高挑,一头银发在阳光下闪闪发光,双眼炯炯有神,手里总是握着一根精致的鞭子,鞭子有节奏的声音在公园里回荡。

王大爷的鞭子并非普通的鞭子,而是他亲手制作的。鞭身由精选的牛皮制成,鞭头镶嵌着一块水晶,整个鞭子看起来既威武又精致。每当他挥舞起鞭子,周遭的空气仿佛都被撕裂开来,发出清脆的响声,令晨练者惊叹不已。

王大爷甩鞭并非为了炫耀技艺,而是他热爱生活的表现。每天清晨,当第一缕阳光洒在公园的花草上时,王大爷便会在公园的一角开始甩鞭表演。他的动作流畅而有力,鞭子在空中划出一道道优美的弧线,仿佛在讲述着他的故事。每当这时,总会有一些晨练者驻足观看,为他的技艺点赞。

在他休息的时候,记者上前与其聊了起来。

王大爷告诉记者,他是从某事业单位退休的,因为常年久坐患有颈椎病,退休后有了时间,就想锻炼身体。一天,看到一位老人在甩鞭,他就和人家聊了一会儿,老人说甩鞭是个全身运动,适合年龄大的人锻炼,对颈椎病有好处。王大爷住在公园附近,于是他就让孙子从网上买了鞭子,跟着老人练习起来。开始的时候,一两个小时下来,浑身乏累。后来,他坚持练习,并在老人的教导下学会用巧劲,鞭声响亮悦耳,让人有种说不出的愉悦感。长期坚持下来,他的颈椎病有所缓解,身体也舒展了,胃口也比以前好了许多。

王大爷的甩鞭技艺不仅给他