

## 65岁的专业『驴友』

今年65岁的何小亢,从接触户外旅行至今,已经有10个年头。年逾花甲的他,看起来仍像年轻人一样充满活力。

无论是只身一人的乐游蜀地,还是组队穿越沙漠,何小亢说,旅行的意义,就在于勇气和体验。还未退休时,他就利用节假日空闲时间,选择周边作为目的地,每周都体验户外旅行。退休后,有了充足时间,他慢慢摸索出“职业”驴友的快乐。

打开何小亢的博客,里面存储的照片已达1.7万张。“这些简单的影像,是沿途的风景,更是生活对我的馈赠。”何小亢满目欣慰。“这是雪山,这是蜀南竹海……”指着照片,何小亢能一一说出它们的出处,其中既有惊险,也有感动。

有一年他跟朋友去西藏,上车前,有经验的“老驴”就提醒大家准备好便携式氧气袋,以便应对突发的高原反应。可还没到目的地,同车的一位女士开始有了强烈的高原反应,眼看她的氧气袋即将用完。何小亢自信于良好的身体素质,毅然把自己的氧气袋给了她。“出门在外,最怕的两件事,一是生病,二是丢钱,目前为止我都没有遇到过,这也跟我在出行前就做详细的计划书有关。出发前的准备工作必不可少,在保证安全的前提下才能享受旅行的乐趣。”

这些年,他走遍了祖国的大江南北。“我觉得在路上的自己才是最好的自己,我还年轻,现在才刚上路呢!”何小亢笑着说。

(五一)

## 老年养生

防治腰痛  
倒走不如后踢腿

相信大家在晨练时,经常都能看见一些老人在倒着走。问他们为何这样做,得到的答案几乎都是:我腰不好,倒着走能减轻腰痛。但事实果真如此吗?

## 倒走不能放松腰部肌肉

达州市中心医院康复科专家表示,倒走运动可以锻炼人的本体感觉,减少老人跌倒的风险。然而,对于防治腰痛问题,则可行性不大。这是因为,不管是倒走,还是向前走,人的腰部肌肉都是处于紧张收缩的状态,并不能起到放松肌肉、缓解疼痛的作用。

## 后踢腿加强腰臀部肌力

专家认为,相比起倒走,后踢腿运动更加适合有腰痛问题的老人进行。这是因为,老人常见的腰痛主要是因为腰部骨骼、肌肉退化以及劳损导致的。要缓解这类型的腰部疼痛,可以通过后踢腿加强腰臀部的力量训练,在一定程度上锻炼臀肌的力量,从而缓解腰痛。

其实,老人要预防和减少腰痛,就应该从日常生活中减少弯腰负重运动,这样才能真正减少腰痛症状。而且,坚持进行规范的腰部肌力训练,也是必不可少的。(综合)

广告

## 信息资讯

温馨提示:本栏目刊登招聘、转让、租售、清算公告、遗失声明等,请广告主带上相关手续前来办理,使用信息,请核实手续,与广告主签订合同;若广告主违规操作与报社无关,可向相关执法部门举报投诉。广告热线电话:0818-2379047

## 遗失声明

今有永城财产保险股份有限公司都江堰支公司已打印交强险号段1901170565 交管留存联遗失,特此声明遗失作废。

滨河游园:  
退休老人乐在歌舞中

古稀之年不言老,最美不过夕阳红。他们是一群开心快乐的退休老人,因热爱音乐而汇聚在一起,每天吹拉弹唱展示风采,演绎精彩灿烂的夕阳生活。悦耳的歌声,悠扬的旋律,跳跃的音符每天飘逸在达城滨河游园,成为州河边一道靓丽的风景线。

“战士双脚走天下,四渡赤水出奇兵,乌江天险重飞渡,兵临贵阳逼昆明……”近日上午,记者途经滨河游园中段,远远听闻一阵悦耳的歌声飘过来,临近看到一位气质颇佳,身穿黑上衣的大妈站在人群中正声情并茂地高声演唱,悦耳的歌声雄浑嘹亮而专业,不少围观的市民与她互动同唱,现场气氛十分热烈。在夸赞与掌声中,大妈连唱了《翻身农奴把歌唱》《最美的歌儿献给妈妈》等。

“她叫陈金华,原是部队军区文工团的。”乐队队长唐本忠老人介绍,他们小乐队名为“特美声老年小乐队”,已组建有17个年头,共有20多人。有部队退役的文艺工作者陈金华与乔明霞,其他便是原企事业单位的宣传队骨干,每周一、三、五会聚在滨河游园自娱自乐,演唱的歌曲全是大家耳闻目熟的国内外抒情民歌与国内的革命经典歌曲。除唱歌外,其余时间便是上老年大学学习。唐本忠老人上初中时便喜爱音乐、体操与美术,上世纪60年代荣获过达县地区体操全能比赛第二名。高中毕业当兵退役后分配在达县地区五金公司工作,退休后为了丰富晚年生活,便学会拉手风琴,并组建了小乐队。

“我们乐队不但乐器齐全,队员们的素质也普遍较高,粉丝也多,是达城市民最喜爱的小乐队。”69岁的电吉它手项志江告诉记者,为了方便联系,小乐队还组建了微信群,大家一起相互学习,交流畅谈人生。项志江原在宜宾市工作,上世纪80年代初与电吉它结缘,并与能歌善舞的杨永莲结为伉俪,退休后老

俩口随子女来到达州融入到小乐队中,还常应邀参加“凤凰艺术团”与“欣悦艺术团”各种演出活动,现在每天与老伴喜乐在歌舞中,晚年生活过得有滋有味。当一曲《幺妹住在十三寨》乐器声响起时,文静优雅的杨永莲步入人群中高声地演唱起来,不少市民伴随着她的歌声翩翩起舞。

记者看到,小乐队的乐器有电子琴、小提琴、手风琴、扬琴、古筝、电吉它、二胡、笛子、黑管、萨克斯、小号、中号、木鱼、快板与碰铃等。“好洋盘嘛,比过去一个小县城的文工团家什还多。”一位姓徐的老人说,乐队虽说是业余团队,但演唱与伴奏水平近于专业,与其它小乐队相比很是冒尖,前几年还上过电视。“重新打造的滨河游园亮丽、整洁、宽阔,每天来转转路,还能欣赏品味到高质量的歌舞,真是一种享受。”徐大爷的老伴笑着说。

当《小白杨》伴奏曲响起时,79岁高龄的李继贵老人拿着话筒又高唱起来,中气十足,歌声嘹亮高昂,使不少市民惊叹,并有几位大妈上前为他献花。“嗓门好高喔,正儿八经的男高音。”一位姓陆的大爷说,别看李继贵年纪大,是乐队的常客,身体好与他长期唱歌分不开,值得学习。“还是那句老话,每天多唱一支歌,老来少吃一副药。”李继贵唱完后对记者说,他父亲在世时喜爱唱川戏与京戏,受老父的影响自己从小喜爱唱歌,退休后常来滨河游园过歌瘾。

随着乔明霞大妈演唱的《翻身道勤》后,《军港之夜》《我爱你中国》《英雄战歌》《北京的金山上》《洗衣歌》《红梅赞》《双脚踏上幸福路》等,曲曲悦耳的歌声响在滨河游园。

年轻时忙于工作,老来把精力投资在娱乐健康上是众多老人共同的心愿。

(本报特约记者 赵明阳)