

# 七八十岁再出发 她们不言放弃

化着精致的妆容,穿着漂亮的衣裳,102岁还拿着相机走遍各地!她就是日本102岁的女摄影师笹本恒子。笹本恒子的名言是:“没有了梦想,人生就结束了!”像她一样依然活跃在一线的高龄女性还有很多,她们用自己的耐心和毅力抒写着精彩的人生。

## 百岁摄影师 70岁再度站起 好奇心旺盛



感悟:“没有了梦想,人生就结束了!”

日本女摄影师笹本恒子今年已经102岁,她仍旧手持相机,活跃在街头和各种活动上,用她挚爱的镜头,记录人们的喜怒哀乐。这位摄影前辈是日本第一位女摄影记者,也是迄今为止该国年纪最大的摄影师。

笹本恒子1914年9月出生在东京,从小就憧憬着当画家或是小说家,与当时女性只能“当个好太太”的教育格格不入。她年轻时,因为经常听到有人说日本连个女摄影记者都没有,就决心学习摄影。有志者,事竟成。笹本恒子经过勤学苦练,并在同行的鼓励下,成为了一名优秀的摄影师,而且至今没有放弃工作。

笹本恒子经历一个多世纪以来日本的巨大变迁,这些给她提供了大量的机遇和素材。笹本恒子像男摄影师一样不辞劳苦,足迹遍

布全日本。她的镜头中记录下了广岛在遭受原子弹爆炸后仅存的圆顶建筑惨景,记录下了各行各业的人物和他们的生活,见证了日本民众掀起的大规模反《日美安保条约》浪潮,她还拍摄了大量日本皇室的照片。

然而就在笹本恒子事业如日中天,甚至为了心爱的摄影事业

不惜离婚之时,上世纪60年代的日本经历了报刊和杂志衰落的时期。在单靠摄影无法维持生计的窘迫中,当时已经50岁的笹本恒子曾经有段时间离开摄影界,开设了时装设计店,用早年掌握的服装设计知识,把新店打理得风生水起。她还学习了鲜花造型设计,并出版了《鲜花造型设计教室》一书。

忙碌中的笹本恒子有了第二次婚姻,但是第二任丈夫在1985年因癌症去世。那时71岁的笹本恒子坚强地从悲痛中重新站起来,在同代人早已退休之时,她重新拿起摄像机,开始了身为自由摄影师的工作。2011年,笹本恒子出版了自传《好奇心旺盛的女孩,今年97岁》。书中讲述了她数十年的从业经历,更分享了保持身心健康和年轻的法宝:千万不能轻言放弃。没有了梦想,人生就结束了!



感悟:“好比你在等车,它终究会来的。”

## 百岁画家 89岁才成名 抒写低调人生

美国古巴裔抽象派女画家卡门·海莱娜坚持绘画逾60年,89岁时售出第一幅作品,绘画才能逐渐获得认可。默默无闻时,卡门从未放弃绘画;晚年成名后,她继续抒写低调人生。

卡门1915年出生于古巴首都哈瓦那,她的父亲是古巴《世界报》创始人之一,母亲是记者。卡门自幼学习艺术课程,先后就读于法国首都巴黎一所女子学校和古巴一所大学,获得建筑学学士学位。卡门是一位现代抽象派画家,风格简洁,善用鲜明的色块和极简主义的抽象几何图形来表达她的思想。但是和其他女画家一样,她多年默默无闻,直到89岁高龄时,才售出了首个作品,也从此被世界“发现”。她的绘画作品成为很多收藏家追逐的对象,多幅画作成为现代艺术博物馆、泰特现代博物馆的永久藏品。

卡门说,自己绘画作品的“心脏”是几何形状和颜色,但这种风格过去在纽约不为人所接受,“抽象表现主义才是主流”。卡门2009年夏天曾经在伦敦举办个人画展。英国《观察家报》把这次画展列为当年最成功的10场画展之一,称卡门为“近10年来的发现”并且发问:“我们怎会错过这些美丽的作品?”

卡门与丈夫膝下无子。她说,自己能坚持绘画,离不开丈夫数十年来的支持。丈夫原本是高中英语老师,2000年去世。卡门此后一直独自居住在曼哈顿一间公寓。风湿病使她不得不长期坐轮椅。卡门较少谈论自己的绘画艺术,她一直坚信“绘画作品自己会说话”。

卡门在2015年去世,她一生中的最后一幅作品居然是在辞世前一周完成的。艺术界曾经为卡门拍摄了纪录片《百龄画展》,记录了她多姿多彩的艺术生涯和对美孜孜不倦的追求。卡门对晚来的成功并不刻意炫耀,她曾风趣地说:“好比你在等车,它终究会来的。我的作品在很长时间内,曾经无人问津,如今终于得到认可不是件容易的事。终于在人们对我的作品趋之若鹜,可我已经不在乎了。”

(晚报综合)

视觉中国供图

## 九旬超模 80岁重新出道 成时尚偶像



感悟:“可以用钱买到时尚,但需要多年的时间才能拥有自己的风格。”

1921年出生在美国纽约昆西区的艾丽丝·阿普菲儿,深受父母双亲经营时尚业务的影响。她的父亲从事玻璃镜子生意;母亲来自俄罗斯,经营女装店。艾丽丝在纽约大学美术系毕业后进入《女装时报》工作,并开始学习室内设计,积累了丰富的经验之后,于上世纪40年代末,和丈夫联手创建了织布工坊公司,设计和生产有特殊用途的装饰布料。

从1950年到1992年,艾丽丝参与了美国国会内的装修和九位美国总统入住白宫的室内设计装修。她以独特的审美视角,研究不同总统和第一夫人的品位,为他们设计出了不同风格的窗帘、卧室帐幔和壁纸,深受第一家庭们的信任。

艾丽丝夫妇也是古董纺织品、服装、首饰和珠宝收藏家。2005年,纽约大都会博物馆展出了她的收藏,轰动一时。据说大都会博物馆最初只是想选择上百件她的收

藏品,在负责筛选藏品的专家敲开艾丽丝的家门后,发现了各种稀奇的摆件和珍宝,连经验丰富的专业人士都叹为观止。他们一面赞叹艾丽丝不愧是美国时尚界和室内设计界的翘楚,一面“横扫”了她的家。这次展览举办得空前成功。

艾丽丝是一位不甘平庸的人物。她在71岁时与丈夫双双退休,可是到了80岁,艾丽丝又重新出道,成为时尚“模特”,而且很快红

透半边天。年轻时,艾丽丝就喜欢自由混搭,打破了纽约职场人士着装统一色彩和样式的传统。而到了老年,她的经典装束包括款式夸张的大眼镜、重型古董项链和手镯,色彩鲜艳搭配大胆的服装,加上她的白发红唇,在国际秀场上独树一帜。

艾丽丝有一句名言:“你可以用钱买到时尚,但是需要多年的时间学习你是什么人,你是谁,你才能拥有自己的风格。这是自我表达的关键。”2011年,艾丽丝与一家化妆品公司合作,推出了新款口红;2012年,她被得克萨斯大学聘任为客座教授。她设计的手袋和鞋子等用品,也大受女性欢迎。忙碌的艾丽丝在爱情生活中也是幸福的一位。她与丈夫卡尔结婚67年,形影不离。卡尔2015年去世,享年101岁。夫妻共同长寿,可见艾丽丝的养生之功相当深厚。

# 穿得少会得“老寒腿”吗? 秋凉渐起锻炼的人多了起来 避开“误区”更好保护骨关节

随着秋季的到来,天气渐渐转凉,一些中老年人的晨跑、夜跑、锻炼等也慢慢多了起来。对于有骨关节疾病的人群,在运动和锻炼时应注意哪些事项?您对骨关节炎是否存在“误会”?怎样提前发现骨关节存在的问题?记者就此采访了北京市营养源研究所专家蒋彤。

## 骨关节炎有哪些误区?

### ●误区一:穿得少会导致关节炎?

老人常说,冷天穿得少,容易得关节炎、“老寒腿”!这是有科学依据的吗?蒋彤介绍,人的关节问题,包括膝关节、腰椎、颈椎、髋关节等。它们出现问题的原因不一样,但跟受不受凉都没有关系。“关节问题的核心原因只有一点,那就是不当运动带来的磨损。”

骨关节炎也不例外,其主要原因是软骨的磨损。“大家之所以会在天凉时感觉关节疼痛加重,是因为关节本身就有问题,受凉后会令疼痛发作。”

### ●误区二:关节出了问题要静养?

常言道,“伤筋动骨一百天”,关节的扭伤、红、热、肿、痛等问题,真的需要那么长时间的静养吗?

蒋彤表示,在受伤后“养”多久的问题上,大众普遍存在误区。“受伤后的急性期需要静养,但不是整个康复期都不动,一直静养会影响关节正常的康复。”蒋彤解释,人的关节是能够伸缩的,在这个伸缩的过程中会完成关节液的挤压和交

### ●误区三:跳广场舞能缓解关节炎?

“一个爱跳广场舞的阿姨曾跟我讲述过她的情况:得了关节炎,在家里静养着,关节疼痛。出来一跳广场舞,刚跳时疼痛加重,跳一阵就不疼了,一不跳回家又疼痛。她认为,这是我‘缺练’!”

对于这样的体验和认知,

### ●误区四:每天万步走有利健康?

随着微信运动和运动手环的普及,在朋友圈晒步数的人越来越多,那么是不是步数走得越多,对人体健康越有利吗?

蒋彤告诉大家,其实,走路会对膝关节造成磨损,不利于关节健康。“我们来做一个小实验,将脊背靠在椅子背上、坐直,后脚跟蹬地面三下,会发现每次后脚跟着地时都能感觉到膝关节在受力。”这说明,走路是后脚跟着地,走路的时候发力点、紧绷点在膝盖,走路走得越多膝盖会有伤害。但是跑步不同,标准慢跑是前脚掌着地,紧

以受凉跟骨关节炎没有太大关系,“可以说,只要关节没问题,冬天该穿裙子穿裙子,受凉不会造成损伤。但是已经出现骨关节炎,还是要注意保暖,以免疼痛加剧。”

另外,蒋彤提醒想在冬天“美丽冻人”的爱美人士,冬天穿得少有一个潜在的风险,“关节部位与外界接触,如果温度过低,可能造成部分代谢降低带来的外伤。”因此,穿得少,在剧烈运动之前一定要做好热身,以避免造成额外的损伤。

## 骨关节炎有哪些表象?

关节问题和所有的疾病一样,都是越早发现、越早治疗,能达到的效果越好,那么,如何提前发现骨关节炎?

### ●表象一:疼

疼痛症状出现在特定的运动环境和生活环境下,膝关节最典型。剧烈运动后、长时间站立、上楼梯、拎重物时出现。人的关节有几个基本的性能——站、走、跑、跳。如果是周身性的关节问

### ●表象二:僵

早晨起来的僵硬称之为“晨僵”,也是周身性的。举个简单的例子,年轻人早上起来伸个懒腰就会恢复全身活动,而有的人早晨起不来,必须在床上躺十几分钟才能起得来,这是腰椎出了问题;颈椎上表现为脖子转不动、

### ●表象三:畸

关节出现畸形时,就已经到了一个特别严重的阶

### ●表象四:响

年轻人掰手指响称为弹响,老人常说掰得越响,老了关节越容易出问题,这个并没有科学根据。手腕出现的响声或者下蹲时候的膝盖响,但是不疼,叫做生理性弹响,不用太过担心,是因为关节腔内有一定的空间在运动时引发的。但是,如果响的同时伴随疼痛或者不舒服的感觉,这个时候就需要注意了,这是一个非常典型的关节有问题的表现,称之为病理性弹响。如转动脖子时,脖子特别难受同时伴随响

题?关节问题在日常生活中又会有哪些表象?如何判断自己得的是否为骨关节炎?

题,膝关节和腰椎一般会共同出现。但如果是单纯的腰椎疼可能是腰椎劳损,而膝盖疼则是关节的问题。很多人认为关节疼不是病,但是如果持续疼痛没有及时治疗,就会变得非常严重。

脖子硬,但都会在起床30分钟之后自动消失,是关节问题的一个表现。出现晨僵属于关节功能减退,药物治疗或者营养补充后会有缓解,但也要特别关注,否则会演变成一个慢性的、长期的症状。

段。通过外观就能看出来,出现关节肿大、手指变形等。

声、膝关节下蹲时难受、起不来蹲不下,这都需要注意。

还有一种称之为关节摩擦音。家里的门年久失修,门的合叶在开关时会有声音,关节磨损严重的时候也会有声音。辨别方法是,找个安静的地方,把手搭在膝盖上,慢慢抬高小腿,听膝盖会不会发出与门合叶类似的声音,带有一定的阻滞感,非常细碎的声音,这就是关节摩擦音。出现关节摩擦音也说明我们的关节出了问题。

## 专家提醒 调理骨关节 “五个注意”

蒋彤提醒,如果上述情况出现了一种就需要重点关注;出现两个以上就要到正规医院治疗。同时,在调理骨关节问题时,还需“五个注意”。

一是注意保暖,受凉会让关节炎复发,保暖可以减少关节炎复发,减轻疼痛;二是足量饮水,增加新陈代谢,让营养进去,废物出去,“有的人补充了关节营养之后关节疼痛加重就是因为水喝少了,没有被人体代谢掉”;三是控制体重,体重超标会造成关节的负担过重,容易造成关节损害,这一点对于膝关节尤其重要;四是适量运动,适量运动可以加快人体新陈代谢,“让营养吸收更快,常见的运动有打太极、骑自行车、练瑜伽,但应避免长时间站立和下山、下楼梯运动”;五是及时治疗其他骨骼疾病,“关节出现症状有可能是肌肉筋腱或者风湿类风湿问题,需要我们搞清楚具体属于哪种情况,再进行合理干预。”

(摘自北京晚报)