

65岁中国老人挑战达喀尔拉力赛

老人55岁才开始学习赛车 立志本次要完成全部赛事

近日,65岁的梁钰祥从成都启程,飞往南美洲的智利,参加“世界上最艰苦的拉力赛”——达喀尔拉力赛。梁钰祥是以个人名义参赛,他也是中国选手参加达喀尔拉力赛以来,年龄最大的车手。



老人55岁才开始学赛车

梁钰祥1954年出生在成都,年轻时曾经被安排在街道的裁缝厂工作,后来他看到社会在逐步发展中显露出的机遇,开始带着朋友单干,从给别人加工台灯罩开始,一步一步创办了自己的企业,并将其发展壮大。

“当企业发展到一定程度以后,往往会觉得力不从心,需要把企业的管理权逐步交给下一代人。”梁钰祥说。

2008年,一次偶然的机会,梁钰祥认识了几位在玩拉力赛车的车友,随后跟着他们去参加了一次在新疆举行的环塔克拉玛干汽车拉力赛,“当时就被那种气氛所感染了,决定学习赛车,那一年我55岁。”他说,“另外一个方面,参加汽车拉力赛和进行日常训练,每次都会离开成都一段时间,不会干扰到孩子管理企业的决定,也算是逼迫自己把企业的管理完全交给孩子。”

每次开车都会做好安全防范

梁钰祥说,在赛车圈里,55岁已经算是很大年纪了,更别说55岁才开始学习开赛车,“我以前自己开私家车,但是从来没有过要开赛车的想法,而接触赛车后我发现,驾驶赛车和驾驶普通私家车的区别非常大,最重要的其实就是驾驶经验,跑的比赛越多,你的技术也才能越好。”

在接触赛车后,梁钰祥开始经常随朋友去参与比赛,有的时候是帮朋友做后勤保障,有的时候自己也会直接参加比赛,“赛车本身就是追求速度与激情的,但是同时,又需要你动脑筋,不是盲目地一味求快而不保证安全,我每次自己开车的时候,都要做好各种各样的安全保障工作,而赛车发展到现在,很多安全措施已经比较成熟,所以我每次比赛,家人也都能放心。”

不过虽然十分注意安全,但是在开赛车的10年里,梁钰祥还是遭遇过四五次翻车事故,“最严重的一次是去年我在库布齐沙漠练车时,遭遇了沙盲,遇到了一个沙丘的时候没有意识到,车直接就翻过去了,所幸没有受太大的伤。”

有信心坚持到终点

2012年,同样爱好赛车的梁钰祥的儿子梁焜出征达喀尔,梁钰祥则为儿子的车队开保障车,梁焜在那一年跑完了达喀尔全程。那次与达喀尔拉力赛的近距离接触,让梁钰祥萌生了自己以车手身份跑一次达喀尔拉力赛的想法。

“2019年的达喀尔拉力赛1月6日开赛,儿子现在比较忙,让他留在成都好好打理企业,我自己和朋友们去。”梁钰祥说。

此次达喀尔拉力赛,梁钰祥是以个人身份参加比赛的,他借了一辆朋友的赛车,并请了一个汽车企业来为自己做后勤保障,“我不太愿意和别人谈太多开赛车需要的费用问题,因为我觉得培养一个自己的爱好,是和金钱没有太多关系的,如果有经济条件,当然可以选择赛车,但是即使不花一分钱,跑跑步、爬爬山,也都是可以的,只要有对生活的希望,其实都是一样的。”梁钰祥说。

由于比赛时间长、路况复杂等原因,参加达喀尔拉力赛的车手中,能够坚持到最后的往往只有三分之一左右,但是梁钰祥表示,这次参与达喀尔拉力赛,他一定要坚持到终点,“我现在身体状态还有车辆的状态,都调整好了”。

目前,梁钰祥将在达喀尔拉力赛中驾驶的汽车,以及保障队伍都已经到达了智利,“到了以后需要用两三天时间办理各种手续,然后,就要开始我的第一次达喀尔拉力赛之旅了。”梁钰祥说。

(文图摘自华西都市报)



800老人同吃年夜饭



12月8日,对于浙江省湖州市安吉县高禹村835位老人来说是个大日子,他们聚在一起吃年夜饭、拉家常、收红包,在欢声笑语中迎接即将到来的农历新年。据悉,当天高禹村共向老人们发放了近百万元红包。

(摘自中新社)

我国31个省份均已建立高龄津贴制度

记者从1月3日在京召开的2019年全国民政工作会议上获悉,截至2018年9月,全国已有养老服务机构约2.93万个,床位732.54万张。

民政部副部长黄树贤在会上介绍,过去一年,民政部门大力推动养老服务事业发展,深入开展养老院服务质量建设专项行动。数据显示,我国31个省份均已建立高龄津贴制度,有30个省份建立了老年人服务补贴制度,29个省份建立了老年人护理补贴制度,20个省份建立了留守老年人关爱服务制度。截至2018年9月,享受高龄津贴、服务补贴和护理补贴的老年人分别达到2680万、354万和61万人。

黄树贤表示,2019年,民政部门将着力健全养老服务体系,完善制度措施,促进养老服务提质增效。

截至2017年底,我国60岁及以上老年人口有2.41亿人,占总人口17.3%。

(摘自新华社)

各科医生给您的忠告

这些事情可别再做了

身体不舒服了就想着去看医生,其实很多身体上的问题,都是平时不注意“作”出来的。2019年已经到来,来自各科医生的忠告:“最不希望大家做的事情”,一定要牢记!

眼科医生的3个忠告

不希望您晴天外出时不戴墨镜:太阳光中的紫外线会对角膜、晶状体以及玻璃体、视网膜造成伤害。尤其是在上午10点至下午4点这段阳光照射最强的时候,伤害更大。

不希望您长时间看手机、电脑:长时间盯着手机、电脑,容易造成眼睛干涩,长期如此,就会造成干眼症,严重的甚至会损伤角膜。

不希望您随使用眼药水:眼药水可不是随使用就可以的,使用眼药水也要对症下药,事先一定要咨询医生。

口腔科医生的2个忠告

不希望您用牙齿开啤酒瓶:硬的物品可能会导致牙齿的边缘破裂。

不希望您牙痛忍着:牙痛一定不要忍,先搞清楚原因,有洞补洞,有炎消炎。牙痛拖久了是有可能导致全身性疾病。

耳鼻喉科医生的2个忠告

不希望您得了咽喉炎还不忌口:咽喉炎发作,仍然烟不离手,酒不离口,只会加重病情。建议咽喉炎患者要忌烟酒,忌辛辣;急性子的病友尽量慢慢说话,切不可大声喊叫。

不希望您长时间戴耳机听音乐:耳朵长时间受刺激,灵敏度会降低。

血液科医生的2个忠告

不希望您房子装修后马上入住:对于已经装修好的新房,建议加强室内通风换气;用活性炭吸附空气中的有毒物质或者气体;用绿色植物去除空气中的有毒物质或者气体;装修新房最好能有半年甚至一年以上的时间来通风透气。

不希望您频繁染发、烫发:染发剂、烫发水等美发产品中存在化学物质,每个人对这些化学物质的反应不同,过敏人群要注意。实在想染发的,最多半年一次。

骨科医生的2个忠告

不希望您膝盖疼通过运动来缓解:膝盖疼是万万不能通过运动来缓解的,会对膝关节造成严重损害。

不希望您腰不舒服就睡硬板床:床太软,使人体腰部支撑受力加大。床太硬,使肩背部和臀部支撑受力加大。所以软硬度适中的最好。建议:平躺时在膝盖下方垫个枕头或垫子,有利于腰椎维持生理前凸;侧躺时两腿中间夹一个枕头或垫子,有利于腰椎维持中立位置。

泌尿科医生的3个忠告

不希望您不爱喝水:成年人每天至少补充1500~2000毫升水,才能满足身体对水的需求。多喝水还能预防泌尿系统结石,改善便秘,缓解喉咙痛。

不希望您总是憋尿:总是憋尿,会造成自身抗感染能力下降,导致膀胱炎,严重的甚至会影响肾脏功能。对有心血管问题的老年朋友来说,还可能引发脑血管破裂、心跳加速、心肌梗塞……

不希望您常吃夜宵、火锅:吃夜宵和火锅,酒精和这些辛辣、煎炸食品的刺激,会导致前列腺有充血的情况,容易引起前列腺炎。

呼吸科医生的3个忠告

不希望您抽烟:长期大量吸烟,患肺癌几率是不吸烟者的10~20倍。

不希望您总发脾气:生气的人呼吸急促,导致气逆、肺胀、气喘咳嗽,的确危害肺部的健康。有一种最廉价又有效的养肺方法,那就是大笑。大笑能够使肺扩张,增加肺内气体容量,对肺功能的改善很有帮助。

不希望您在空气流通性差的环境里运动:空气流动性差的环境,容易导致二氧化碳堆积。当空气中二氧化碳浓度超过8%时,人会出现乏力、气短、气喘等不适。

消化科医生的4个忠告

不希望您暴饮暴食:暴饮暴食会扰乱胃肠道正常的消化吸收节律,胰腺在短时间内分泌大量消化液,导致胃胀不适,甚至是急性胃扩张、急性胰腺炎,严重者可导致胰腺癌。

不希望您饭后立即吃水果:果酸可以帮助消化,如果消化不良,那鼓励你饭后吃个水果。如果消化功能良好,饭后吃水果反而可能会帮倒忙。因为这不仅会加重消化负担,还会引起腹胀。建议饭后1~2小时再吃水果。

不希望您趁热吃饭:人的口腔、食道对温度的耐受是有一定限度的。正常时候,口腔和食管的温度多在36.5℃~37.2℃,耐受的耐受最高为50℃~60℃。经常吃过烫的食物,会损伤、刺激食道黏膜上皮,是食道癌等消化道肿瘤发生的重要原因。

不希望您吃饭太快:如果进食过快、食物没有煮烂、进食黏稠食物,极易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。有人推荐吃饭每口都嚼26下,虽然有些死板,但有道理。



心血管科医生的2个忠告

不希望您疲劳时喝咖啡或浓茶提神:在身体感到特别疲劳时,千万别喝咖啡或浓茶、抽烟来提神,否则会对心血管系统造成巨大的伤害,心慌就是这种症状的表现之一。

不希望您饱餐后立即运动:饱餐后立即运动,容易出现心肌缺血。餐后应该休息半小时至1小时再运动,冠心病患者尤其要注意。

肿瘤科医生的2个忠告

不希望您身体不舒服硬扛着:总有人心存侥幸,不愿意承认疾病的存在,总认为等一等、扛一扛就没事了。千万别错过身体给你的提示,及时到医院检查,问题早发现早治疗。

不希望您霉变的粗粮洗洗再吃:导致肿瘤的原因多种多样,霉菌就是其中一种。玉米、粳米、黄豆等食品,一旦霉变就会产生一种引起肿瘤的霉菌,破坏胃、肺等脏器的健康。

药剂师医生的3个忠告

不希望您饭后吃药:每日服药3次,是要将一天24小时平均分为3段,每8小时服用一次。不是根据一日三餐的时间来安排。

不希望您同时吃几种药:不要在内分泌科医生的指导下吃一种药,然后在皮肤科医生的指导下吃另一种药。不论您正在服用什么药物,一定要让医生或药剂师知道。

不希望您感冒滥用抗生素:感冒约有70%~80%由病毒引起。仅少部分为细菌直接感染或继病毒感染之后发生。感冒不要轻易使用抗生素。一是无效,可能会出现抗生素附加效应,二会导致细菌耐药。

(摘自《老年生活报》)