

醴陵65岁世界铁鞋王 倡导铁鞋健康新生活

□ 刘白/文 沈三/图

在醴陵泗汾镇茂田村有位奇人,年过花甲,但双脚穿上几百公斤重的铁鞋能够自由行走,从2010年至今,他仍保持着300公斤的世界纪录,而一般成年人搬100斤重的物体就吃力。他就是张正辉,多次打破世界吉尼斯纪录,成为世界“穿最重铁鞋行走的人”;在株洲成立铁友铁鞋健身俱乐部,倡导全民健身,倡导健康生活。



▲65岁的张正辉(右一)穿着300斤的铁鞋,轻松自如

从小身体弱,父亲传他祖传石头鞋

说起穿铁鞋的好处,张正辉觉得要从小时候说起。张正辉出生于1955年,在那个物资匮乏的年代,张正辉体弱多病,导致后来身材矮小,村里人都叫他“小不点”。为了改变身体羸弱的状况,张正辉开始跟随父亲习武,勤奋努力再加上天资聪慧,功夫进步很快。父亲看他是习武的好苗子,就将祖传下来的一双石头鞋子给他穿,并说“这是飞檐走壁的基本功。”

多次打破世界吉尼斯纪录

后来石头鞋子的重量不够,张正辉就萌生了做铁鞋的想法。张正辉这双“退役”的石头鞋,后来成为了株洲市非物质文化遗产,“也不知道从哪一代传下来的,但对于锻炼身体确实有用。”1988年底,转业回到老家已经一年的张正辉,打造了一双120公斤的铁鞋。随后,123公斤、134公斤、140公斤、254公斤直到现在的300公斤。铁鞋的重量在不断增加,张正辉的负重也越来越大。脚步的

想大家都参与到铁鞋锻炼中来

从醴陵市供销社退休后,张正辉依然保持着40多年的习惯,早上六点起床,伸伸腰,压压腿,然后倚着墙练起了倒立。10分钟后,他拿起石砣,练习臂力,接着他脚蹬铁鞋,铁鞋重量逐步增加,慢慢练习一个小时的行走。平时走路,他也是穿着一双7公斤定制的铁鞋:“穿铁鞋走路,我的腰板会自然挺拔,显得整个人都精气神十足。”“虽然飞檐走壁的梦想没有实现,但我有了一个非常好的身体。肌肉的力量并没有随着年龄的增加而减退,反而也增加。冬天一件短袖加一件外套全身也热乎乎的,几十年没去过一次医院,吃过一颗药

丸。”张正辉说。2005年,中央电视台曾给张正辉拍摄《走近科学》栏目的节目时,通过采用高科技仪器对他全身特别是足部进行全面检查,发现他足部骨皮质比平常人厚了几毫米,几乎是正常人的两倍,这么厚的保护层,可以使他锻炼时关节不容易受到损伤。“这种用脚拉动的锻炼,不仅对治疗风湿病有好处,而且有利于全身血液循环,增加肺活量。”张正辉说,“所以,我想大家都参与到铁鞋锻炼中来,特别是中老年人,长期坚持锻炼,不仅可以防治肺病和感冒,还能预防高血压、心脏病,胃病,颈椎病等。”

老年新闻点评

暖心 老人被撞拒赔偿

【新闻】近日,四川南充一位单亲妈妈赶着上班,不小心撞到了买菜回家的80岁老人黄德成。单亲妈妈坚持要送老人去医院,而老人为了省钱就坚持去小诊所。单亲妈妈想要用钱作为赔偿,但老人最终如数返还。【点评】个别老年人摔倒讹人的新闻,往往成为网络舆论贬低老年群体的代表性案例。黄德成老人的做法不但是对网络偏见的回击,更是一股社会清流。我们不要求每个人都具有很高的道德水准,但如果我们都相互体谅、相互帮助,社会就会更加和谐。

提倡 老年人才交流会

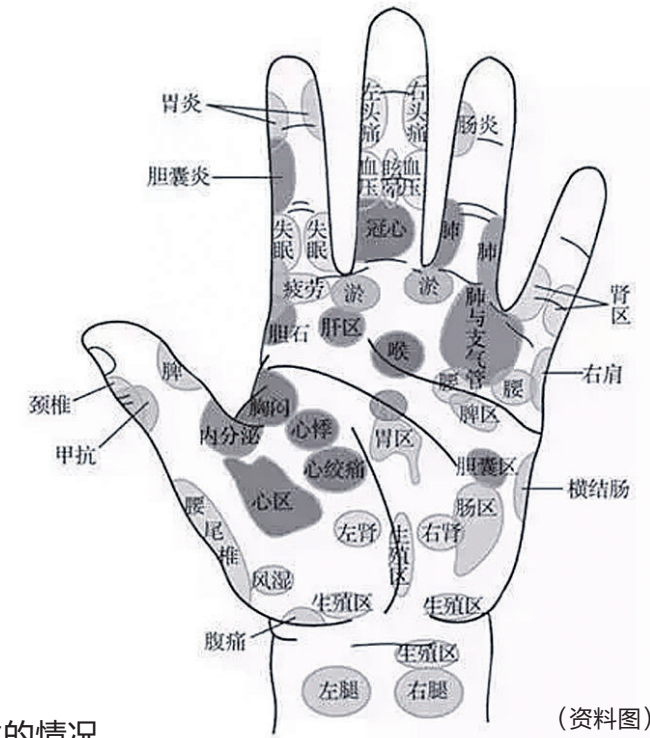
【新闻】11月1日至3日,“2019淮海经济区(徐州)老年产业博览会”暨老年产业发展高峰论坛举办,将推出“退而不休,老有所为——老年人才专场交流会”,近300个岗位虚席以待,为退休、退养人员提供发挥余热用武之地。【点评】目前,社会对支持“老有所为”方面的实际行动较少。老年人群是一个人才宝库,无论是教师、医生,还是工程师、电工,老年人中有很多技术型和管理型人才,即便是保安、家政,身体健康的老人也完全能胜任。愿社会多给老年人提供发挥才能的空间。

点赞! 85岁医生坚持一线

【新闻】虽然已是85岁高龄,但盛锦云教授仍然活跃在儿科门诊一线。近日,获评“第七届中国儿科终身成就医师”称号的她被网友赞称“最美医生奶奶”。【点评】生命不息,奋斗不止。有许许多多的老人奋战在一线,发挥光和热。90岁的袁隆平说“没有时间变老”,89岁的屠呦呦又获国际生命科学奖……“幸福都是奋斗出来的”,不管年纪多大,奋斗的人生最美丽。(晚报综合)

手的颜色能看出身体的问题 每天这样拍拍手,幸福健康你都有!

大家都有过这样的经历,寒冬腊月里,双手使劲搓热,浑身也跟着感到一阵暖意。为什么手看起来不大,却能调动我们全身的感官细胞呢?那是因为,手掌上遍布神经末梢,直接连通着身体内部的各个器官系统,与人体的健康息息相关。



手上的细节反映身体的情况

手就像身体的一面镜子,我们可以通过手部的一些细节,了解身体的健康状况。其中最直观的表现,就是手部皮肤的颜色。

皮肤苍白:正常情况下,皮肤的颜色应该是白里透红的。不过有的人会出现黯淡的苍白色,这有可能是血液循环不畅、贫血的缘故。

皮肤发青:手的皮肤较薄,血管的颜色很容易透出来,不少人能够看到很清晰的静脉血管。如果双手整体呈现青色,除了是血液循环不良外,也有可能是心脏传导不良。

皮肤黄疸:正常的黄色皮肤,肤色均匀,透出微红。但如果双手颜色接近黄疸

的颜色,表示肝胆功能出了问题,需要及时就医。如果某个穴位上出现黄斑,并且夹杂着其他颜色,就有可能患有对应部位的慢性病。

皮肤潮红:红色反映的情况比较复杂,一般情况下,满手潮红表示人体有发热的症状。如果是某块区域或某个穴位上有暗红、深红色,可能是对应部位有严重的炎症。一旦某个穴位上出现鲜红的、不褪的“斑点”,则有可能是对应的器官正在出血。

皮肤发黑:很多人年纪大了,手上也会长老年斑或者皮肤色素沉着,呈现出黑色。如果是病理性的发黑发乌、有微微凸起,有可能是在预示肿瘤。

每天拍拍手,幸福健康你都有!

双手的感觉非常敏锐,平时有时间多拍拍手,刺激穴位与经络,可以达到强身健体、保护内脏的神奇作用。

拍拍手心——改善消化系统
将两手十指伸直张开,手心相对,两手相合拍打手心100次,以微微发红发热为度。拍完搓一搓手心,可加快局部血液循环及产热。手心所在的穴位区域对应着我们的消化系统,如果有脘腹胀满、腹痛腹泻、打嗝反酸等脾胃不良的症状,可以试着拍拍手心。

拍拍手背——缓解脊柱不适
将两手伸直张开,手背相对,两手相合拍打手背;或用一手手心拍打另一手手背,做100次,拍到手背微红微热。手背所在的穴位对应整个脊柱,包括颈、胸、腰、骶椎,颈椎、腰椎等,多拍拍手背有利于缓解相关的脊椎问题。

拍拍掌根——改善泌尿系统
将两手向上翘一翘,再手心相对,露出掌根;或将两手十指相扣,掌根相对,两手掌根相合拍击100次,到掌根微痛时就可以了。掌根所在的穴位代表的是泌尿生殖系统,包括肾、输尿管、卵巢、子宫、前

列腺等。这些脏器有问题的人,建议经常拍一拍掌根,身体健康的人拍一拍同样也能起到预防作用。

十指互叩——缓解关节疼痛
两手十指相对,一手的五指分别与另一手的五指叩击100次,以指尖微痛微胀为度。十指从指根到指尖分别对应着肩、肘、腕及髌、膝、踝。互叩这个动作,对相应关节引起的关节炎、关节疼痛都有不错的缓解效果。

虎口对击——调养肝脾
两手拇指、食指张开,虎口交叉轻轻接触,再相互对击100次。左手虎口对应脾,右手虎口对应肝,两手虎口相击,两脏关联,对于肝郁脾虚、肝脾不和的人,有助于调养肝脾。有肋肋胀痛、脘腹胀满、食少没胃口、排便不爽等症状的人群,建议经常做一做。

想不到每天拍拍手还能对身体有这么好处,平时在家可以边看电视边做,休闲的同时还强健了身体。快转发给亲朋好友动起来!

(摘自《老年报》)

这样吃橘子不上火

橘子吃多了容易上火,出现口舌生疮、口干舌燥、喉咙干痛和大便干结等症状。那么,如何能既享受美味,又不上火呢?

热橘子就是理想选择。首先将1~2个橘子洗干净,在40℃~50℃温水中浸泡约1分钟。然后,将橘子擦干至表皮完全无水分,放入微波炉内,热1~2分钟至微焦。这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙、B族维生素、维生素C等,就可以渗透到橘子里去。吃这样的热橘子,既达到了美容的效果,又不会上火。(摘自《燕赵老人报》)

周一偏方

手足开裂、粗糙

生猪油二两,加白糖1钱,捣匀擦手脚,一日2~3次,一般7天可愈。(摘自百度百科)

周一穴位



阴郄穴 (在手腕处)

取穴:在前臂掌侧,当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘,腕横纹上0.5寸。
主治:心痛、惊恐、心悸、吐血、衄血、失语、骨蒸盗汗。
保健养生:阴,水也;郄,空隙也。阴郄名意指心经经水由本穴回流心经的体内经脉,是人体上的一个要穴,郄穴是各经经气深聚的部位。每日睡前揉按阴郄穴,有助于促睡眠,爱起夜的人群按摩此穴,可有效缓解起夜、养护心肾等。另外,阴郄穴,属于手少阴心经与胃的交通枢纽,可以疏通心经与胃之间经络的堵塞。(摘自百度百科)