

冬天跳广场舞老年人悠着点

人老要有六个“伴”

全民健身运动的广场舞，尤其受到老年朋友的喜爱。

跳广场舞虽好，但要结合身体条件。尤其在寒冷的冬天，要确保安全。最近，南京、余姚等地相继有老年人在户外跳广场舞时突发疾病，有的甚至丢了性命。为此，记者采访了黑龙江省医院神经内二科副主任医师、医学博士张宇和黑龙江中医药大学附属第一医院骨二科主任刘昱。他们提醒老年朋友，冬天跳广场舞，一定要做到方法得当、运动适量。

跳舞时间要调整

跳广场舞目的在于强身健体，但如果方法不得当，或者运动过量，反而会损害健康，甚至威胁生命安全。

张宇提示：由于老年人动脉硬化导致血管弹性较差，受冷空气刺激易诱发心、脑血管疾病。应当随着天气的变化，适时调整锻炼的强度及时间。冬天可适当运动，如在室外跳广场舞，建议最好选择在中午，其好处是：中午时间阳光相对充足，对于血管受冷空气刺激影响相对较小，而且可以晒太阳促进钙的吸收。如果老年人仍习惯在晚上跳广场舞，最好饭后半小时再进行，且要注意

预防天黑路滑带来的不便。

跳舞之前要热身

值得重视的是，老年人千万别小视广场舞的热身运动。

刘昱介绍，老年人骨质疏松，再加之大多老年人膝关节存在不同程度的退变，跳广场舞时随着音乐不断地扭动、跳动、转圈，也会给下肢负重的关节增加负担。而且，冬天气候寒冷，关节血液循环差，造成的磨损会更大。因此，跳广场舞前做好热身运动十分必要。例如简单地压腿、压肩膀等，都可以有效地避免肌肉拉伤或关节

损伤。

另外，5至10分钟的热身，可以让身体微微出汗。跳舞结束后，也应适当地做舒缓活动来放松身体。

跳舞幅度要适度

凡事皆有度，跳舞健身也如此。张宇大夫提醒广大老年朋友，跳广场舞的时间不宜过长，最好在1小时之内，冬季时间稍短些为宜。

跳广场舞的运动量也不小，易造成心跳、血流加快，呼吸加速，进而诱发或加剧心血管病发作。所以，跳广场舞要

视年龄与自身情况来决定运动量。跳舞的动作太过激烈，如大幅度的扭颈、转腰、转髋等动作，会对相关部位造成意外损伤。

需要提醒的是，并非所有人都适宜跳广场舞。冬季老年人的血管比较脆，建议老年人外出锻炼时务必时刻关注自己的身体和血压变化，注意防寒保暖，以免诱发心、脑血管疾病。凡患有急性病，或在慢性病急性发作期的老年人，都要暂停运动。血压和心脏不正常者，更要合理安排运动强度以及时间。（王涤平）

晚年要让自己健康长寿，不只是吃得好、睡得香那么简单，还应该经常与六个“伴”相处。

与友为伴

朋友圈广的人平均延寿7年。因此，退休后要多和老朋友聚聚。接触的人多了，自然就会有更多的机会锻炼记忆和语言表达功能，快乐也多了。

与动为伴

老人应经常做些适量运动，每次30分钟；扫地、浇花等家务也有利于通血脉、延衰老；即使长年卧床，每天也应尽量离床1小时，锻炼骨骼和肌肉。

与绿为伴

一是常到绿色环境游赏，多到花园、郊外走走，呼吸新鲜空气；二是多吃绿叶蔬菜，比如菠菜、油菜、芹菜、西兰花等。

与艺为伴

人要老有所学、老有所乐，用琴棋书画各种艺术形式陶冶情操。即使没有“艺术细胞”，也可以栽花、养鱼、垂钓、上老年大学等，增添生活乐趣。

与爱为伴

一个忠厚仁慈、乐善好施的人，必然心理稳定、平衡，神经和内分泌系统常处于最佳状态，从而体健寿高。老人平时可以帮帮邻居，参加志愿服务活动等。

与美为伴

“老来俏”可增添愉悦感、自信心和满足感。（尹洲）



·传记·连载

云去云来

(6)

■文/林青霞

印象邓丽君

一九九四年我结婚当天，多想把手上捧着的香槟色花球抛给她，因为我认为她是最适当的人选，我想把这份喜气交到她手上，可是我不知道她在哪里。

婚后不久，我和朋友在君悦酒店茶叙，接到她的电话，“你在哪儿啊？我想把花球抛给你的……”我一连串说了一大堆，她只在电话那头轻轻地笑，“我在清迈，我有一套红宝石的首饰送给你。”那是我和她最后的对话。

一九八零年，她在洛杉矶，我在三藩市，她开车来看我，我们逛百货公司，其实两人并不真想买东西。临出店门，她要我等一下，原来她跑去买了一瓶香水送给我。我们喝了杯饮料，她晚饭都不吃就赶着开车回去。那是我们第一次相约见面，大家都不太熟悉，也不知道该说些什么，但是我却被她交我这个朋友所付出的诚意深深地打动。

和她的交往不算深。她很神秘，如果她不想被打扰，你是联络不到她的。跟她见面的次数并不多，一九九零年到巴黎旅游，当时她住在巴黎，这段时间是我跟她相处最长的时段。因为身在巴黎，没有名气的包袱，我们都很自在地显出自己的真性情。我会约她到香榭丽舍大道喝路边咖啡，她也请我去法国餐厅吃招牌鸭子餐。

记得那晚我和她都精心地打扮，最让我惊讶的是，她信心十足地里面竟然什么都不穿，我则整晚都没敢朝她胸前正面直望。我们走进餐厅，还没坐定，就听到背后盘子刀叉当啷当啷跌落一地的声音，我想，这侍应一定为他的不小心而感到懊恼万分。她却忍不住窃笑，“你看，那小男生看到我们惊艳得碗盘都拿不稳了。”

有几次在餐厅吃饭，听到钢琴师演奏美妙的音乐，她会亲自送上一杯香槟

酒，然后对他赞美几句。她对所有服务她的人都彬彬有礼，口袋里总是装满一两百法郎纸钞，随时作小费用。我看她给的次数太多，换一些五十的给她，她坚决不收。

有次在车上她拿出一盒卡带放给我听，里面有她重新录唱的三首成名曲，原来那段时间她在英国学声乐，她很认真地跟我解释如何运用舌头、喉咙和丹田的唱法令歌声更圆润。

有一天到她家吃午饭，车子停在大厦的地下室停车场，那里空无一人，经过几个回廊，冷冷清清。走出电梯进入那坐落于巴黎高尚住宅区的公寓，一进门，大厅中间一张圆木桌，地上彩色拼花大理石，天花好像有盏水晶灯。那天吃的是清淡的白色炒米粉，照顾她的是一名中国女佣。我一直以来的梦想就是在巴黎有个小公寓，她在巴黎这所公寓比我的梦想更加完美。可是我感受到的却是孤寂。

结束了愉快的巴黎之旅，我们一同回港，在机上我问她孤身在外，不感到寂寞吗？她说算命说她命中注定要离乡别井，这样对她比较好。

飞机缓缓地降落香港，我们的神经也渐渐地开始绷紧，她提议我们分开来下机，我让她先走。第二天全香港都以大篇幅的头条，报道她回港的消息。

2013年来临的前夕，我在南非度假，因为睡不着，打开窗帘，窗外满天星斗，拱照着蒙上一层层薄雾的橘色月亮，诗意盎然，我想起了她，嘴里轻哼着“月亮代表我的心”。

她突然的离去，我怅然若失，总觉得我们之间的情谊不该就这样结束了。这些年她经常在我梦里出现，梦里的她和现实的她一样——谜一样的女人。奇妙的是，在梦里，世人都以为她去了天国，唯独我知道她还在人间。

明日关注：云想衣裳

·小说·连载

别对我撒谎

(16)

■文/莉安·莫里亚提

塞西莉亚的猜想

“爸爸什么时候从芝加哥回来？”波利问。

“周五上午！”塞西莉亚在后视镜中对波利微笑。真高兴可以换个话题了，“周五上午是个好日子，因为爸爸要回家了！”车后座是一阵让人不快的沉默。女儿们正尽力避免聊到无趣话题。

“等爸爸回来的时候，”波利说，“我要告诉他一个秘密。我不想再开什么海盗舞会了。”

“什么？”塞西莉亚错愕地问。“波利！”此时红灯亮了起来，塞西莉亚踩下刹车。波利不愿举办海盗派对的事和那个可怜的男人比起来微不足道得多，可此刻塞西莉亚没心思怜悯他，因为最后一刻改变派对主题是不可接受的。

“波利，”塞西莉亚努力让自己听上去像在讲道理，而不是精神病发作，“我们已经发出了邀请函。当初你想开一个海盗派对，而你即将得到一个海盗派对。”

塞西莉亚已经为派对付了一笔不可退还的定金，他们的开价和海盗一样凶。

“这个秘密是说给爸爸听的。”波利辩解道，“不是给你听的。”

“好吧，可我不会更改派对主题。”

塞西莉亚想要举办一场完美的海盗主题派对。塞西莉亚听见以斯帖的平板电脑里传来极轻的德国人的呐喊声。她似乎正在视频网站上浏览关于柏林墙的视频。

“一场令人兴奋的大悲剧，这是你想要的吗，塞西莉亚？”她当然不想。平板电脑传来的声音开始让塞西莉亚感觉不快。“能不能把视频关掉？”塞西莉亚说，“它让我分心。”

视频被关上了。

“爸爸看伊莎贝尔的样子很奇怪。”波利闲聊起来。这可有些古怪。

“什么意思？”塞西莉亚问。波利时不时会蹦出些惊人之语。

“一直都是这样，”波利回答，“他看她的样子怪怪的。”

“他才没有。”以斯帖替父亲辩白道。

“有的，他总会用受伤的目光看伊莎贝尔，像是生气又好象难过，尤其是看到伊莎贝尔穿那件新裙子的时候。”

“哦，净说傻话。”这孩子究竟在说什么呀？若不是很了解她，塞西莉亚还以为波利的意思是鲍·约翰带着男性目光偷看伊莎贝尔呢。

“也许爸爸因为什么生着伊莎贝尔的气呢。”波利继续道，“妈妈，你知道爸爸为什么要生伊莎贝尔的气吗？她是不是做了什么坏事？”

一阵恐慌如鱼刺般堵在塞西莉亚的喉间。“也许因为他想看板球赛，但伊莎贝尔偏偏要看别的节目。”波利沉思地说，“又或许……我不知道。”伊莎贝尔近来脾气很坏，不愿回答问题还总爱摔门。可十二岁的姑娘们不都这样吗？

塞西莉亚想起自己读到的有关性骚扰的文章。母亲把刊载在《每日电讯报》上的此类文章拿给她看，塞西莉亚丢下一句：“我对此一点想法也没有。”每次看完这类文章塞西莉亚心里总会有种奇怪的优越感。“这种事不会发生在我家女儿身上。”

好吧，她怎么能没有想法？

鲍·约翰偶尔会情绪化，喜怒无常，然而男人不都这样吗？塞西莉亚还记得自己父亲发脾气时，她们母女小心翼翼的样子。类似的情况不会经常发生，岁月渐渐磨平了父亲的暴脾气。塞西莉亚认为鲍·约翰也会如父亲一样，终有一日变得温柔。她甚至期待这一天的光临。

鲍·约翰绝不会伤害女儿，简直荒谬。即使心中生出一点点怀疑的种子都是对鲍·约翰的背叛。塞西莉亚愿意用自己的性命打赌，鲍·约翰绝不会骚扰亲生女儿。

可她胆敢用女儿的性命打赌吗？

不敢，即使风险再微小不过……

上帝啊。她应该怎样做？直接询问伊莎贝尔？受害者都会撒谎，骚扰他们的人一定会教他们撒谎。塞西莉亚很清楚这种事。

明日关注：塞西莉亚决定打开信