

义务已尽，再不疯狂真老了

河南郑州89岁的吴老伯最近任性了一把！上个月他给家人留下一封信后，独自坐高铁南下广州，并欲继续前往海南旅游。信中他说：“自己的义务完成了，想出去转转。”年轻人常说，再不疯狂就老了。其实，老了何尝不能疯狂？只有不被所谓的家庭责任、传统观念等束缚，才能真正为自己活一回。

义务完成，89岁“离家”出游

虽已快90岁高龄，吴老伯的身体还算硬朗，精神头也足。上个月离家前，他给家人留了封信：“我已把子女养育大，孙辈也争气上了大学。自己的义务完成了，想出去转转，要十天半个月的时间。”

家人这边正着急寻人，那边却接到了从广州南站打来的电话，原来吴老伯已坐高铁到了广州！在请求客运站的工作人员帮忙买去海口的车票时，工作人员看老人孤身出行不放心，这才辗转联系上其家人。在一番劝

说下，吴老伯考虑到安全等问题，同意暂时回家。了解到吴老伯的初衷后，家人都很惭愧：“老人不缺吃不缺喝，可精神层面的需求我们没满足。”现在，家人正商量一起陪吴老伯出游看世界的计划，第一个目的地就是海南。

大叔跳钢管舞，征服世俗眼光

家住贵州贵阳四方河、68岁的张细达，更是用行动征服了世俗的眼光。

当这个“老哥们”选择跳钢管舞时，他便站到了世俗对立面。张细达退休前是工艺美术厂的美工，2005年退休后到成都与女儿生活。初来乍到，张细达想学拉丁舞交点朋友。可因个头不到一米六，他很难找到舞伴。

2013年，张细达在网上看到有个女孩在公交车上跳钢管舞，便好奇地瞒着家人去钢管舞学校报了名。儿子知道后劝他要考虑别人的眼光；周围甚至有人批评他“老不正经”。张细达不把这些闲言碎语放在心上，他每天坚持去舞蹈教室练习几个小时的钢管舞。因为技术成熟，动作难度大，有酒吧慕名请他去表演。去年，央视还播出了张细达

的“舞路”纪录片，他成了人们口中的“钢管舞爷爷”。

“现在我已离不开钢管舞。”对于这个挑战，张细达说，自己虽年过花甲，却始终心如少年。

广场舞大妈微整容，活出自我

为活出自我，家住山东青岛香港路、66岁的杨玥英去做了微整容，“拉皮，去眼袋，整个人年轻十来岁”。

杨玥英说，老伴3年前去世后，她变得有些“不修边幅”，加上情绪悲伤，整个人一下老了十多岁。去年底，广场舞圈子的朋友帮她安排了相亲，可对方嫌她老气，“看起来像70多岁”，让她心里很不是滋味。

其实，杨玥英当年的容貌并不差，爱美的她60岁时还去老年大学上化妆课。她决心找回以前的自己。在镜子面前，第一个闪现在她脑海中的便是微整形，“因为眼袋完全

垂下来了，皱纹很深，按摩什么的没啥用”。可当她跟姐姐、女儿说这件事时，得到的回应都是，“别浪费钱了，多涂点粉就行了”。杨玥英自己跑去一家三甲医院，在医生建议下做了拉皮除皱和去除眼袋的手术。恢复期过后，杨玥英跑到姐姐面前，“当她看见我的改变，直拍手说‘值得’，女儿态度也变了”。

其实，像杨玥英这样的中老年微整族在慢慢增多。记者从青岛大学附属医院医美中心了解到，每年整容的人数约5000例，其中老年人群体占了10%-15%。

(仲文)

如何拍打经络才安全

拍打部位不同，掌法虚实有别



近日，号称“拍打拉筋自愈法大师”的萧宏慈在英国被抓，他有两名患者疑因接受治疗而死亡。因此，许多子女开始反对父母练习经络拍打，不少老年朋友也困惑，怎样拍打经络才安全？来听听专家的说法。

经络拍打适宜辅助治疗

广州中医药大学第一附属医院推拿科主治医师林敏介绍，拍打疗法是推拿的一种，通过适当刺激经脉上的某些特定穴位，能疏通经络，舒筋活络，行气活血，调节人体脏腑功能。每天早上进行经络拍打来保健养生，强身健体是没有问题的。由外邪入侵导致的疾病初始阶段，也可借助经络拍打来帮助康复，如受凉感冒、受热中暑。但外邪入侵引起的疾病已有一段时间，就不一定适合经络拍打治疗。

此外，中医临床上，经络拍打也会用于属于血淤证的慢性病的辅助治疗。比如，气滞血淤引起的腰腿痛，则可拍打腘窝等部位至出血。但经络拍打疗法不能包治百病，因为接受经络拍打而盲目停药更不可取。

拍打掌法、力度要虚实结合

海南省中医院主任医师邱晓莹表示，经络拍打有章法。

第一，补泻不同，拍打方向不同。一般拍打顺着经络走向：拍打手臂内侧时，从上往下拍打；拍打手臂外侧时，从下往上拍打；拍打双腿外侧时，从上往下拍打；拍打双腿内侧时，从下往上拍打。但虚证要补，实证要泻，拍打顺序并不相同。其中，低血糖、颈椎病、头晕失眠、疲劳乏力等是虚证，按上述顺序拍打；高血压、高血脂、糖尿病等是实证，拍打方向相反。

第二，拍打掌法、力度要注意虚实结合。拍打不同部位用不同手势：

实掌(四指掌侧或整个手掌为着力面)：适合拍打四肢的凹陷处(如腋窝、肘窝、腘窝、腹股沟内侧等)。

虚掌(五指并拢，掌心空虚如碗状，手掌边缘为着力面)：适合拍打躯干部分(如腰、背、胸、腹)，拍打胸、腹部时要配合呼吸，使胸部或腹部鼓起，形成“气墙”，增加对脏腑的保护。

点击(五指聚拢，用指尖敲击)：适合四肢，可顺着经络依次击打，避免在同一部位持续击打。最简单的是哪里有病拍哪里。如果身体脏腑存在实证，可拍打至起痧，即皮下出现小出血点；若身体虚弱，则适当拍打即可。

吃得太饱不宜拍打

林敏介绍，一次拍打10到20分钟即可。吃得太饱不宜拍打，睡前不宜拍打，最佳拍打时间是早上起床后。有心肺方面的疾病，拍打两肘的肘窝；肝不好的人群，拍打两侧腋下；脾胃不好的人，拍打两侧大腿根部内侧；而肾不好的，多拍打膝盖后的腘窝。

如果病情处于危急重期，身体有凝血功能障碍，有血液病、传染病，局部有伤口、感染、疮疖等，都不建议自行拍打。另外，不要在通风口拍打，拍打流汗后不能立即洗澡，避免受寒。

(快报)

征集

读者朋友们，本报新推出“家有父母”版，本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目，长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解，能给中老年人的保健养生提供科学指导；如果你家中有张泛黄的老照片，愿意与我们分享它背后的故事；如果你想感怀过去，或是分享父母相濡以沫的爱情故事。欢迎读者朋友们积极参与！

参与方式：

1. 投稿邮箱：pdswbqg@126.com
2. 拨打晚报热线电话：4940000

