

## 丁鹏程、庞玉香： 唱出快乐人生 练出健康体魄



82岁的丁鹏程、74岁的庞玉香夫妇伉俪情深



庞玉香身体柔软，能轻松完成压腿、一字马劈叉等高难度动作



□本报记者 燕亚男 文/图

“唱支山歌给党听，我把党来比母亲……”6月29日，示范区森林半岛小区，庞玉香坐在客厅的沙发上，看着身旁拿着曲谱练歌的老伴儿丁鹏程，时不时跟着哼唱几句，幸福之情溢于言表。说起退休后参加合唱、自律的生活，夫妻俩脸上有笑，眼里有光。

今年82岁的丁鹏程原来是中国东方航空公司山西分公司的一名飞行员；74岁的庞玉香曾在新华路小学工作。1970年两人结婚后，一直过着两地分居的生活。2001年，庞玉香退休后两人结束了两地分居生活，两人经常往返于山西和平顶山的家。2018年，两人才决定定居平顶山。

### 锻炼身体从被动到主动

庞玉香家里被打扫得干净整洁、井井有条，屋内的家具用了十几年，依旧崭新如初。

“我们家没有拖把，屋里都是我

每天用抹布擦拭的，每天打扫卫生也是一种锻炼。”庞玉香说。

不仅如此，庞玉香还能轻松完成压腿、一字马劈叉等高难度动作，身体柔软程度令人惊叹，不少年轻人都自愧不如。这离不开庞玉香5年多来坚持每天拉筋健身的好习惯。

庞玉香刚退休时，开始了放飞自我的生活，每天早上都会睡到自然醒。但是没过几天，丁鹏程就看不过去了，每天只要他起床，就会把庞玉香拉起来锻炼身体，还看书研究出一套按摩手法。现在，早上起床后，庞玉香就会先从头到脚按照穴位做关节按摩，吃完饭两人会结伴到白龟湖国家湿地公园或者在小区内健身。“刚开始我也不会劈叉，身子骨硬着呢。我就从压腿开始练，每天下去一点，慢慢练习伸展身体。”庞玉香说。

不仅自己锻炼，庞玉香的毅力也感染了身边人，不少人跟着她一起锻炼，但是坚持下来的只有她一个人。切身体会到健身带来的好处后，她更加热爱运动健身。

### 参加合唱团丰富退休生活

丁鹏程虽然也会每天锻炼身体，但是他更热爱的却是唱歌。为此，退休后，曾经五音不全、连五线谱都不认识的他，报名参加了合唱团。

“原来我们在山西生活的时候，每天我都会到老年活动中心去看书、锻炼。后来，无意间参加了一次合唱，就找到了乐趣。其实，原本我准备练太极拳呢。”丁鹏程笑着说。

2009年，丁鹏程回到平顶山报名参加枫叶合唱团。学习如何正确发声，正确使用气息等技巧，跟着合唱团参加了不少比赛，取得了一些成绩，也经常参加各种公益演出，不仅陶冶了情操，更是发挥余热、丰富了退休生活。在他家卧室的桌子上，放着厚厚的一摞手抄曲谱，这些都是他悉心搜集后装订成册的，其中有一本曲谱是在歌友赵云生的帮助下整理、装订成册的，他取名《鹏程之韵》。

“2018年回平后，我参加了3个合唱团，今年是建党100周年，我们合唱团准备了《唱支山歌给党听》《祝福党的生日》等合唱曲目，前几天我们合

唱团还参加了新华区矿工路街道举行的活动。”丁鹏程说。

“他每天上午、下午都出去练歌，也不知道累。有几天天气特别热，我都劝他别出去了，但是他还是从新城区坐公交车去老城区练歌。在家闲的时候他也会唱，我没事也会跟着他唱几句。”庞玉香说。

### 走出去传递快乐

庞玉香说，他们家里基本上没有吵闹声，每天他们俩都有自己的事情做，和丈夫相互包容，多讲讲高兴的事情，家庭和谐，每天都很开心。

在家中，庞玉香和孩子们相处十分融洽，婆媳关系也很好。她说，婆媳相处之道，就是要把儿媳当作自己的女儿来对待，将心比心。在家中不要太计较，凡事不用争个你长我短。

丁鹏程认为歌唱的不只是曲谱上的歌曲，而是自己的青春，是一种陪伴，更是对老年生活的一种享受。在合唱团这个大家庭中，他找到了新的归属感。跟大家一起唱歌不但丰富了自己的晚年生活，还把快乐传递给了更多人，使他们得到快乐的同时，自己也得到很大的乐趣。

## 吃红枣补血？不靠谱！

一直以来，身边人似乎都有这样一种共识，贫血了，就多吃点红枣红糖补补吧，广州医科大学附属第三医院主治医师何智映表示，这不靠谱。

贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题。贫血最为常见的是缺铁性贫血，也可由失血过多引起，例如慢性腹泻、长期痔疮发作以及经量过多等，还有巨幼细胞性贫血，主要因叶酸或维生素B12缺乏所致。此外，常见的还有与遗传相关的地

中海贫血。

早期贫血会有以下四种迹象：脸色、唇色、下眼睑黏膜苍白，指甲或手指末端苍白，多数时候是提示我们血管末梢供应较差，因此看起来没有血色；头晕，就是指当你在变换体位时，像蹲下再站起、长时间低头、刚起床时突然眼前一黑，或感到很眩晕、站不稳；疲乏，感觉精神和体力较之前下降，如步行较快时、上几层楼梯就气喘吁吁，平时总是感觉疲累、精神差、注意力不专注，学习效率和工作效率低下，也可能跟贫血导致的大脑和全身组织供氧不

足有关；容易感冒，有缺铁性贫血的低龄幼儿以及老年人，贫血导致免疫力低下时，更容易感冒。此外，如果体检时发现血红蛋白含量低于正常值，也是一个重要的贫血提醒信号。

铁的来源主要是日常食物，动物血、肝脏及红肉铁含量及吸收率均较高，其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品如蚌肉、蛭子、蛤蜊，最后是一些植物性的食物，如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。但要注意，植物性食物铁元素的吸收率远低于动物性食物；另外，进食铁含量丰富的食物时，搭配富含

维生素C的食物，能促进铁的吸收。

很多人谈起补血，必定想到红枣，其实红枣的含铁量只有猪肝的十分之一，吸收率也较低。在中医药典中，红枣有补中益气、养血安神的功效，我们建议日常可适量吃，但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说，日常三餐有50g-100g肉类，一周摄入25g-50g动物血或动物肝肾食物，就可以满足人体对铁的需要。孕产期女性以及确诊有缺铁性贫血的人，每周再增加1次动物血或肝脏的摄入。

(人民)

## 养生吧