

生命不息 放风筝不止

公园北街湛河桥边,有一群放风筝的老人



□本报记者 李科学 文图

“一身汗,得劲!”上月30日下午,公园北街湛河桥北头,今年64岁的李鹏稳稳地拉着风筝线(上图)。他佩戴着腰托,风筝线轮固定在腰上,变速线轮让放飞、收线都轻松了许多。

风筝飞得很高,长尾在风中摇摆,一些路过的居民忍不住停下脚步抬头观看。

只要天气适合,湛河堤上这群放风筝的老人都会聚在一起,仰望天空、谈天说地,享受着这一时刻的自由惬意。

市民围观“风筝小队”

“老李,可以啊,响尾蛇都上了?”“不上不中啊,上边风不小,五六级。”高高的空中,拖着一条长尾巴的就是李鹏的风筝。他抬头盯着,不时顺着劲儿走动几步,手中或放或收,控制着风筝线。

李鹏身材健硕,十分开朗。他从小爱放风筝,退休后,只要天气适宜,有空就来放风筝。风筝轮也越来越高级,从开始一百多元的普通轮到现在两千多元的变速轮,李鹏驾驭得也越来越顺手。如今家里光风筝轮就有七八个,风筝二三十只。“从开始玩风筝到现在,经手的少说也有上百只风筝。”

“今天放两个小时了。”看李鹏绞动着风筝线,一名围观的路人也产生了兴趣:“这线这么紧,能拉动?”“这叫凯芙拉线,拉力好,耐高温。”李鹏大方地让对方摇了把变速轮:“有变速器,调好了,小孩都能摇动。”

“这尾巴有多长?”另一位路人好奇地问。“你猜猜。”李鹏卖了个关子。“10米?20米?”李鹏只是摇头,随后说:“总共30米。高了看不出来了。”

68岁的刘建国更是逍遥自在,坐在自带的小折叠椅上,稳稳地捧着风筝轮,牵引着天空中一只红色的三角形风

筝。“这个轮能装5000米线,但是如果风筝飞太高看不见了,就没办法控制——因为远,落了也不知道。一般最高放到2000米就慢慢往回收了。”

放风筝大有讲究

公园北街湛河桥两侧,十来位常聚在一起“放风筝”都是老熟人。桥两端较空旷,不像其他湛河桥人多,即便风筝落了也不会伤害人。在平顶山半山腰、鹰城广场等地都有放风筝的小团体,爱好相同,大家相互都认识。

放风筝时,小团体成员通常会很有默契地坐在一起。李鹏说,如果风筝线在空中缠到一块儿,立即能感觉到,俩人手一晃就错开了。在桥哪头放也是根据风向走,“东南风、西南风坐桥南,东北风、西北风坐桥北”,确保风筝走向是在河面上。风力也有讲究,“啥风放啥风筝”,二三级微风放普通风筝,风大

一点加上长尾,再大了就不适合放了。

当天下午4点多,李鹏开始收风筝,边换挡边顺着劲儿摇动风筝轮,30米长的筒子灌饱了风,收起来阻力大。“落了落了”,围观的群众吆喝着。

“风筝收、放都有讲究,放的时候速度全开,收的时候慢慢来,放到2000多米,收需要两个多小时。收放不好,风筝就可能挂在树上,或者掉到河里,很麻烦。”李鹏冲着一旁的刘建国喊道,“我今儿放1000米,提前收了500米。要不现在也跟你一样,绞哩!”

刘建国经手的风筝很多,用他的话说“不计其数”。

“大品牌风筝多是高级工程师设计出来的,布料、杆都不一样,一般伞布、碳素杆多一些。”但品牌风筝也不是买回来就行,还得反复试,放出去平衡不平衡?飞出去行不行?都得一遍遍调试。“就像一辆车,回来得试,摸摸它的脾气,摸准了才能驾驭。我现在这个风筝将近3米,放了快一年了。”刘建国说,风筝也有个自然淘汰的过程,最多两三年就要更新换代了。“就像山东潍坊的风筝节,现在都是国际性比赛。风筝也越来越大了,原来有几十人才能拉动的风筝,后来得靠汽车拉动,还有声光电高科技风筝……”

“筝友”相聚欢乐多

放风筝一个最大的好处就是强身健体,对眼睛、颈椎都有益处;放风筝还需要强大的控制力,可锻炼臂力和全身肌肉群。70多岁的王老先生退休后喜欢放风筝、打陀螺,如今身体健康,能轻轻松松登上平顶山。

“身体好呀!这就是最开心的。”李鹏说。放风筝本就是闲着找点乐趣,又对身体有益,两全其美,“生命不息,放风筝不止!”

刘建国喜欢放风筝,看着风筝越飞越远,他会生出自由自在的感觉,乐在其中。“筝友”们因为爱好聚集在一起,关系都很好。闲着没事聊聊天,家事国事天下事,都是话题。“风筝飞得高了,瞅不见了,大家都乐,这就是最好的。”

养生吧

两种体质的人最怕冷 这样泡脚有帮助

大降温,怕冷是人的第一反应。但在中医看来,有两种体质的人最怕冷。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红介绍,在中医看来,有两种体质人,在冬天会感到特别怕冷,那就是阳虚和阴虚火旺的人。

典型的阳虚人群,平时手脚比较冰冷,没什么精气神,比较怕冷,脸色比较白,但喝点热水、吃点姜感觉就能缓解。中医认为“阳虚生内寒”,这种类型的人群是内寒引起的怕冷。

应对这种类型的怕冷,相对比较简单。可以用一些温阳的方法,比如冬天吃当归生姜羊肉汤,喝点生姜水、姜茶,艾灸或泡脚等,这些方法能够温暖体质,都可以解决阳虚症状,缓解怕冷。

而另一种怕冷体质则比较隐秘,需要通过舌诊来判断体质,往往属于阴虚火旺。闫玉红解释,这类人群虽然手脚冰冷,但脸色不白,血液循环很差。然而一看舌头,又是舌红少苔,这就是阴虚火旺体质。这种体质的人群体内有内热,但是因为气血不通,内热都罩在体内,所以也会怕冷。这一类人群既容易咽喉痛、口腔溃疡,但同时手脚也比较凉。

对于阴虚火旺的人群来说,如果单纯用一些温阳的食物会适得其反。比如说阴虚火旺的患者,如果食用当归生姜羊肉汤,往往会让口腔溃疡更加严重,甚至还会有便秘、痔疮等情况。对这种体质的人群,要改善血液循环的问题,闫玉红建议可以适当多

做运动,特别是扩胸运动,再适当配合泡脚,把热给“引”出来,让体内的“内热”均匀地分布到全身,这样才能解决这种怕冷的症状。

如今,睡觉前暖暖地泡个脚,成了不少人的“养生小仪式”。冬季泡脚养生有何讲究?闫玉红提醒,在冬天,人体要“冬藏”,最好少出汗,泡脚可以温通、补阳,对阳虚和阴虚的患者都有效果。因此,泡脚时要注意,水温不要太热,尽量以不出汗为度,泡到觉得四肢比较温暖、舒服就好。水温控制在40℃左右,如果冷了可以再加水,不要一开始就用很热的水,不然身体会受不了。

泡脚的水位也不要太高,冬天没过脚面就可以,且要注意泡脚时穿着

保暖,把脚泡暖和了,就赶紧去睡觉。

另外,静脉曲张、糖尿病、高血压患者以及对温度感觉不那么灵敏的人,尽量少泡脚,需要泡脚时,要先征询医生建议。(林清清)

房产证办理公告

尊敬的福园小区业主:

近期我公司开发的福园小区1#-6#楼将统一办理房产证,请业主本人在接到售楼部电话通知后及时携个人相关证件及购房手续前往福园展示中心进行登记办理,详情可咨询:0375-3500166。

平顶山宝创置业有限公司
2022年1月6日