

看,他们的老年恰似少年

“我还是从前那个少年,没有一丝丝改变……”平均年龄70多岁、白发苍苍的清华学霸们唱的那首《少年》,让人听得心潮澎湃,看到了老年人的生活不是人们想象中的老态龙钟、只围着子孙转。在江苏,也有这样的老年人,他们的年龄已超过60岁,但心态却依然如同少年。他们在不同的维度探索自我、挑战自我,活成自己想要的样子,生活多彩多元,不被年龄设限。10月4日是重阳节,请跟随扬子晚报/紫牛新闻记者走近这些特别“潮”的老年人。 策划:沈春宁

他60岁走T台当模特,他62岁学散打,他是73岁的骑行达人

有一种“年轻”,与年龄无关

1 时尚大爷的“魔鬼身材”是怎样练成的?

身高1.83米,体重76公斤。有谁能想到这是一位69岁的大爷?他叫吕承杨,55岁开始减肥、跑步,打篮球、进健身房,60岁涉足T台模特,还在央视购物频道举办的全国辣妈秀南京赛区总决赛中作为唯一的男嘉宾登过场、获过奖。见到吕承杨本人,总感觉有点面熟。原来他就是在抖音挺火的“泳装热身秀”本尊时尚大爷。身穿泳装,双手撑地,双腿跪关跳,动作灵活,身手矫健。



吕承杨

吕承杨告诉记者,他35岁的时候身材一度很标准:1.83米,76公斤,BMI(体重指数)23。之后因为生活不规律,体重涨到近100公斤。为了恢复健康,他每天坚持打两小时篮球,隔天跑步,每次要跑约8公里。每天晨起,吕承杨必做的一件事就是称体重,3个月,他的体重降到了85公斤。在朋友建

议下,吕承杨进了模特培训班,很快当上一名业余男模。同时还经常受邀拍摄广告、抖音等,也活跃在南京的大小T台秀场上。“人过六十,不能沉湎于对往事的回顾,要珍爱生命,善待自己,强身健体,积极向上,给家庭和周围的人带来正能量,才是吾辈正道。”吕承杨说。

扬子晚报/紫牛新闻记者 范晓林

2 《牡丹之歌》太惊艳,演唱者竟是癌症患者?

2014年春,王利民突然感到肠胃不适,食欲下降,去医院一查肠镜,初步诊断是早期直肠癌,后来换了一家三甲医院复查,又发现伴有前列腺肿瘤,医生建议先采取药物治疗。王利民告诉记者,起初他的确消沉了好几天,但年轻时就喜欢唱歌的他,很快就把精力投入到唱歌中去了。



王利民

“啊牡丹,百花丛中鲜艳艳;啊牡丹,众香国里最壮观……”一曲嗓音清亮、乐曲悠扬的《牡丹之歌》,让人惊叹与原唱几可乱真。10月3日,在南京上元门附近一家酒店,一场由十多位银发老人参与的演唱会正在举办。他们是刚组建不久的乌兰木齐艺术团,演唱这首歌的是团长王利民,今年73岁。谁能想到,他竟是一位癌症患者。

友,忘掉疾病,忘掉肿瘤!”就这样,王利民每天晨起就开嗓,每日至少唱三首歌,还喜欢自己录制下来,反复回放斟酌,不断提升演唱质量。年轻时,他就特别喜爱唱民歌,《在那桃花盛开的地方》《我们的祖国甜花香》等脍炙人口的经典老歌,如今被王利民翻唱起来,别有一番味道。

扬子晚报/紫牛新闻记者 范晓林

“我要多唱歌,多记歌词,多交歌

10年曲张,5年炭黑,一朝溃破 名中医“抽丝剥茧”,老病腿“枯木逢春”

10年静脉曲张,5年黑如炭,3天秒变“老烂腿”!破溃渗液、剧烈的疼痛、无法入睡……当这些痛苦一起袭来时,她才明白静脉曲张带来的后果有多严重。

有这样的病例:静脉曲张10多年,5、6年前腿部“晨轻暮重”,肿胀伴轻微色素沉着。随后一年腿部三番五次发炎,变得炭一样黑。这几年腿部皮肤越来越差,“亮晶晶的,感觉一碰就要破”。半个月前,腿部红肿疼痛,在家服用消炎药,3天后腿部溃破,2天就扩展到鸡蛋大小,挂水一个多星期也不见效。剧烈的疼痛让她不能睡觉、行走。这时,她得知上海中西医结合周围血管病学会主任委员王义成教授来宁,便连忙赶来。

王义成通过“望闻问切”、“号腿脉”等检查,发现腿部存在明显肿胀、色素沉着等,“瓣膜功能”受损严重。同时,腿部渗液不断,溃破仍处于高速发展期。他开具了“活血+清淤”的系统治疗方案。果然,一旦时间治疗后,老人肿痛明显减轻,创面逐步“收皮长肉”,病人也恢复了正常生活。

中医有特色,脉管病治疗迎来新突破 临床上,从静脉曲张拖成“老烂腿”的病

例很多,尤其是“挂水不见效、久治不愈、反复发作”这三类情况最多见。王义成介绍,目前在下肢血管治疗上,往往是“哪里凸出抽哪里”、“哪里烂了补哪里”,效果很难令人满意。而奚九一教授首创“活血+清淤”的治疗新理念,这其中“清”是灵魂,通过三泵加压循环治疗体系,“用腿吃药”,内外兼治,加速血液循环,改善瓣膜回流功能,将血液中的炎症因子去除,改善和恢复血管“功能”(据论文《奚九一用清法治疗脉管病的经验》),让脉管病治疗实现了质的突破。

40余年临床,成疑难杂症“把关人”

作为脉管病的“泰斗”奚九一教授的得意弟子,上海市名中医、二级主任中医师的王义成教授,是“奚氏清法”的集大成者之一,他“手诊”独到,号“腿脉”精准,甚至能摸到血栓!从医45年来,他让数万条腿避免了截肢。在业内,很多反复发作、久治不愈的“老烂腿”被介绍到他这里来。他也被称为下肢疑难杂症“把关人”。

10月6日(本周四)王义成教授为广大下肢肿痛痒黑破患者提供诊疗服务。

3 62岁学散打,这位老先生有些“酷”

南京爱博森健身馆的店长、教练王海东,已有十多年的从业经验,他主要教少儿散打和搏击术。虽然带过很多学员,但3年前的一天,当62岁的姚先生上门求学时,王海东还是感到有些吃惊。“姚老师说,他非常喜欢散打,从年轻的时候就喜欢。退休后时间充裕,想通过打拳锻炼身体,圆一个年轻时的‘梦’。”王海东介绍,姚先生当时的身体条件并不是十分好,在练拳的过程中也遇到不少问题,比如心肺功能不太好、协调性差等等。这些都不是大问题,关键是姚先生非常喜欢,并从心里认可、接受自己能够打好拳。

王海东介绍,跟打拳相关的训练包含:全身力量、心肺功能、协调性、身体灵敏度、身体应急反应、专注力、平衡力、精气神等等。3年来,姚先生坚



王海东(左)在教姚先生散打

持做这些训练,如今精神头更好、体力更充沛、肌肉耐力更好,跟同龄人相比也显得更年轻。“有时少儿学员来练习时会遇到他,都说这位爷爷有些‘酷’。”

不过,王海东也提醒说:教老年人打拳,对教练的挑战性很大。他建议在打拳前一定要摸清老年人的身体情况。 扬子晚报/紫牛新闻记者 马燕

4 73岁的骑行达人,年轻的状态不分年龄!

10月1日,73岁的南京市民曾昭华参加了“南京爱跑步”组织的国庆公益跑活动。这项活动已经持续举办了十四届,他每年参加,今年围绕场地跑73圈,路程近30公里。他常年坚持锻炼,几乎每天“一圈”:玄武湖跑一圈(10公里),或江心洲骑车一圈(44公里)。在玄武湖,常年活跃着许多跑团的身影,像曾昭华这样的老年跑者也不在少数,他们用实力证明着年轻的状态不分年龄。



曾昭华

曾昭华退休后开始接触骑行。随着参加骑行活动的次数越来越多,他能一天骑行往返两百公里。后来他参加了全国各地组织的业余自行车比赛,经常获得同年龄组的前三名。

2008年,曾昭华又开始跑步。因

为有骑行的基础,他从5公里到10公里的进阶跑比普通轻松得多,2009年就参加了郑州至开封的马拉松。他的体重一直保持70公斤,没有赘肉,最近拿到的体检报告也显示身体状态良好。谈到锻炼的初衷,曾昭华说:“退休后老年人都应该锻炼身体,因为身体健康就是家庭的财富。”对于未来,他说:“我不想成为跑得最快的,我希望能成为跑得最久的。”

不过,需要提醒的是:对于没有运动基础的老年人来说更适合快走或散步,如果想跑步也建议循序渐进。

扬子晚报/紫牛新闻记者 徐兢

南京易可中医门诊

诊疗范围:中医脉管科
咨询电话:025-52687099
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
(宁)医广【2022】第01-26-023号(广告)

南京扬子晚报门诊部

金秋品质种牙季启幕
助力缺牙市民 即刻用好牙

韩国一线品牌种植牙 1680元起
(含种植体、基台、牙冠)



来院还可享免费拍片、检查、出方案

地址 新街口管家桥65号新华大厦7楼
(宁)医广【2022】第06-27-158号(广告)

电话 8353 3399

便民信息
◆人才招聘
◆搬家服务
◆专业疏通
◆老年公寓
◆保洁清洗
◆房产信息
◆各种分类广告
刊登热线:
15951803813(微信)
新街口中山路81号华夏大厦1008室

专业疏通、老年公寓
专业疏通 84522573
鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁、环境好、价优66776779

房屋出租
门面出租 丹凤街沿街600平商铺出租,适合各种经营 13905185655
出租:冶山道院99号1楼面积90平,珠江路328号1楼部分面积127平,中山南路219号1楼面积33平。联系人:谈先生,电话13776669872

《法治周刊》

『让法治成为我们的生活方式』

扬子晚报

