

坚持锻炼 强健身心

——记全市“十大健康老人”周庆山



周庆山(前)在打乒乓球

初见周庆山老人是在郓城县老年体协的院落里,他身着一身黑色运动装。“快,屋里坐,赶路累了吧,接到电话在门口等你的工夫还顺便锻炼了一下。”说话间,热情好客的周庆山大步流星地把记者领进了屋。

周庆山居住的地方坐落在郓城县老年体协院内,门前是一个门球场,院里的

水,简单洗漱后,在院前的门球场遛半小时弯,早餐后和几位老同志一起打两个小时的门球。午餐后,他从午休,要么看电视,要么练练书法。下午通常打乒乓球锻炼。傍晚6点钟吃完晚餐收拾完碗筷,便起身到院里锻炼。不同于其他老人的锻炼项目,周老喜欢“转八字步”。说着兴起,周庆山起身表演了一段,胯带动腰,腰为中枢,四肢配合,脖子跟着步伐的变换而变换。把记者直接看愣了,惊叹于周老84岁高龄,身体还能如此灵活。

在饮食方面,周庆山早餐吃得较为丰盛,现在每天两个鸡蛋、两块带鱼、毛豆等,再加一碗地瓜粥。午餐吃点芋头、地瓜、毛豆等粗粮,适量蔬菜搭配一些米饭。晚饭就只喝一碗粥。周庆山的老伴告诉记者,现在他只吃鱼肉,其他肉类都不吃。炒菜也是少油、少盐,一天三个红枣从未间断。

周庆山兴致勃勃地提出要带记者去楼上参观他的收藏品,他一步跨两个台阶走在前面,再次令记者惊叹。只见在两大间房子里的数十个陈列架上,摆满了形色各异的酒瓶,简直就是一个“酒瓶博物馆”。“我不喝酒,只是单纯地喜欢收藏酒瓶。”周庆山说,其实每个酒瓶背后都有故事,蕴藏着文化,在一定程度上,收藏酒瓶

也是传承中国传统文化。

两个多小时接触,记者深感,精神矍铄的周庆山老人在耄耋之年,无三高,基本没生过病,没有吃过药,84岁高龄还能轻松蹦跳是有原因的:当兵出身的他,40岁前每天跑步20公里;年轻时,曾经一顿吃120个水饺;70岁的时候还坚持洗冷水澡;一直坚持锻炼,从未间断;爱好广泛:收藏、门球、乒乓球、国画、书法样样涉猎。

“人呐,越害怕病痛,它就越欺负你,我们要想办法去和它对抗!”周庆山说,虽然自己曾经四次和死神擦肩而过,但一直保持着乐观豁达的心态,快乐地面对生活。82岁那年,他不小心摔倒在地,轻度脑震荡,通过在一些养生刊物中总结的经验,他琢磨出了锻炼的方法:五指并拢,手心蜷成75度角,每天敲打头皮。复查时,发现已经痊愈。前几年腰椎间盘突出,和一些老同志聊心得时总结出了一套方法:平躺在床上,腰部垫本书,做蹬自行车的动作,得空就做,半个月的时间,基本痊愈。

在耄耋之年的周庆山身上,看不到一点老态龙钟的容貌,更没有垂暮之年的情绪。夫妻和睦,子孙孝顺,豁达的人生态度,这就是属于周庆山老人的健康幸福生活。

文/图 记者 王燕

园林绿化为“创城”添彩增色



▲12月11日,市开发区园林处的工人们正在市区八一路栽种绿化苗木,做好城市绿化工作,助力创城工作深入开展。“为了全面提升城区绿化景观水平,今年我们对城区主要干道进行了绿化栽植提档升级工作。”市开发区园林处相关负责人介绍。

记者 全志华 摄



赵王河边违规垂钓 踩踏绿植一片狼藉



12月18日晚6时许,在市区八一路桥南侧,赵王河东岸。一名黑衣男子手持鱼竿正在这里垂钓,不一会就会有巴掌大小的鱼苗被钓上岸来,而他对“严禁垂钓”的警示牌却视而不见。

“经常会看到一些垂钓者随意踩踏地被植物,在这里钓鱼。”下班回家路过此处

赵王河公园管理处工作人员介绍,一旦发现垂钓者就会上前劝阻,但收效甚微。“常常是刚把他们劝离,没过一会儿他们又偷偷溜了回来。”工作人员的劝阻,依旧挡不住一些垂钓者的脚步。

公园垂钓不仅影响城市环境,也给公园管理带来不小的麻烦。而屡禁不止的监管难题,在于大部分垂钓者明知公园禁止钓鱼却不将规定放在眼里。

记者 孙涛 摄

曝光台

未取得校车标牌却提供校车服务

驾驶人带至中队作进一步调查,并迅速将车内儿童进行安全转移。

民警发现,该车辆并非车身标注校车公司校车,也未随车放置校车标牌。经查,该车目前尚未取得校车标牌。民警对驾驶员进行了批评教育,并根据相关规定,依法对其作出罚款1万元的处罚。

交警部门提醒,校车作为接送学生的交通工具,须取得校车标牌后方能上路。根据《校车安全管理条例》规定,校车所在单位向当地教育部门提出申请,经相关部门批准,并有交通部门规划行驶的线路,然后由交警部门检验,检验合格的车辆将在规定期限内发放校车标牌。



2019年菏泽市象棋甲级联赛圆满落幕

12月15日下午,由菏泽市体育局主办的2019年菏泽市象棋甲级联赛圆满落幕。比赛于5月19日开幕,历时4个比赛阶段近7个月时间,共吸引了菏泽市各县区12支代表队100余名象棋爱好者参加,最终郓城亚世队夺冠。

记者 刘辉 摄

巨野 古村落女人抬花轿 石头寨婚俗醉游人

日前,在巨野县核桃园镇前王庄石头寨有一对青年举行了一场“特殊”的婚礼,新娘由花轿抬到新郎家,而抬花轿的人则是8名女青年,婚礼吸引了上百名游客前来观看。

随着巨野县前王庄村被评为国家级传统古村落和国家级历史文化名村以后,同时加上“江北小三峡”的白虎山天池和白虎山动物园的营业,到该村旅游观光的人不断增多,为了广泛地吸引游客,核桃园镇政府组织有关人员积极挖掘前王庄

的历史文化,相继挖掘出揉花篮、花棍舞、担经舞、抬花轿等一些民俗,并且将这些民俗进行专门的培训指导,让游客来古村落旅游感到耳目一新。

抬花轿是过去前王庄村传统婚嫁文化习俗的一种表现形式,新娘由花轿抬到

新郎家,抬花轿一般为4人,也有8人的,俗称“八抬大轿”。在中国,抬花轿的人自古以来都是年轻力壮的男青年。而前王庄村女青年的思想有了较大转变,把男人抬花轿的“专利”作为自己娱乐方式,主动承担抬花轿的活,给婚礼增添了几分喜庆,又显得隆重气派。每当村里来了游客,村里的女青年们就会自发地组织起来,表演一下抬花轿的技艺,展示一下传统的民族婚俗文化,引来游客一阵欢笑声。

讲文明 树新风 | 菏泽市原创公益广告

放下一切 阅读吧

看书读报, 给孩子留下书香满屋。

全民阅读 书香中国

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善 |

创建全国文明城市 做遵德守礼菏泽人