

79岁潮翁拍戏健身走T台

称爱玩的人才能长寿



3月25日,在中国国际时装周一场以“东北大棉袄”为设计元素的时装发布会上,一位须发皆白的老者登上T台,赤裸上身引发轰动。老人叫王德顺,今年已79岁。他曾参演过《天地英雄》《闯关东》《重返20岁》等。他50岁健身,65岁学骑马,还爱玩微博、微信,十分新潮,用王德顺的一句话来说就是:“有梦就去追,活着就得带劲儿!”

每天至少锻炼2小时

王德顺嗓音洪亮、中气十足、思维清晰。他是50岁的时候,为了演哑剧才开始到健身房健身的。据他介绍,他的身材塑造得这么好,得益于他每天都坚持锻炼,包括游泳1个小时,上器械进行1个小时的力量训练,平时还喜欢滑冰。同时,他经常在微博上传照片,与粉丝互动,还爱玩微信。

王德顺说:“这次时尚活动的公司总裁是我的学生,30年前我训练了中国最早的一批模特,后来他们在干什么我都不知道。突然间一个偶然的时机他看到我微博的照片,就找到我,邀请我去客串这个时装秀。我微博一天内增加了好几万粉丝,没想到一个时装秀,就这么给我‘引爆’了!”

王德顺说,50岁他为了演哑剧开始到健身房健身。后来继续健身是为了创作“活雕塑”:你的身上画上青铜颜色之后,往那儿一站,得让人家感觉那是一个雕像,不能让人感觉那是一身肉,所以要把身上所有的肥肉给练掉。

现在老人每天至少锻炼2个小时,包括游泳1个小时,上器械进行1个小时的力量训练。他平时还喜欢滑冰,每周滑1次。

走秀是件很轻松的事

王德顺说,走秀是一件很轻松的事。“为什么要演东北大棉袄呢?”设计师说,在他的记忆中,总是有他的父亲母亲在东北农村穿着大棉袄的样子,他想表现他的父亲母亲那一代的感情。“我到了那儿穿上棉袄就上去了,也没排练。”王德顺说,他身体很好,每晚10点睡觉,早上6点起床,每天保证8小时睡眠。养生其实就是经常活动。你要是不活动的话,就很容易衰老。在饮食上,他是想吃什么吃什么,最爱吃肉。不抽烟,但每天都喝不到一两白酒。

王德顺坦言,之所以尝试了这么多,就是不想浪费生命,“我的心态年轻着呢,愿意尝试新事物。”他说,无论是演戏还是运动,他都图“玩个高兴”,心态好,人才能健康。

最近美国健康协会找了100个百岁老人,问他们的生活方式、性格爱好等,想从他们身上找出一个他们健康长寿的共同原因。答案就是爱玩的人长寿,“我就是爱玩,从小爱游泳、滑冰。”

(据《老年生活报》)

世界最长寿老人去世

享年117岁 爱吃拉面和炖牛肉

据日本媒体报道,被吉尼斯认定为世界上最长寿老人的日本老太川美佐绪于当地时间4月1日早晨6点58分在大阪市内一家养老院去世,享年117岁。大川是大阪市人,近年一直生活在养老院。大川的亲朋将出席她的葬礼。

据该养老院相关人士称,大川清晨7时左右过世,死因是衰老引发的心脏功能不全,约10天前她开始食欲减退。弥留之际,大川最终在孙辈等的陪伴下如进入长眠一般停止了呼吸。

大川1898年3月5日生于大阪一个和服店家庭,在女儿中排行第四。1919年结婚,育有3个子女,有4个孙辈和6个重孙辈。2013年2月,大川114岁时被吉尼斯世界纪录组织认定为全球最长寿的女性;同年8月,115岁的她又被认为全球最长寿人瑞。

法新社报道,大川过世后,如今全球最长寿人



瑞据称是美国人格特鲁德·韦弗,据称已经116岁。

大川长寿的秘诀是“享受美食”,她爱吃拉面和炖牛肉等食物。今年3月生日时她还吃了生日蛋糕。

大川曾在今年生日前一天的庆祝活动上说,117年看起来也不是很长的时间。当日,大川生活的东住吉区区长小仓健宏还到养老院为其献花并送上祝福。大川高兴地称赞“很棒的花”。

(据新华网)

健康 百科

护好脖子健康一生

对于热衷养生的老年朋友来说,脖子是容易被忽略的部位。实际上,脖子负责支撑、控制头部运动,一旦脖子出现问题,全身都会受到影响。想要护好脖子,要从以下几个方面着手。

正确的姿势

最不增加颈部负担的方式就是抬头收下巴,让头部重心落在身体正中心。老年人走路要注意抬头挺胸、收下巴、不驼背。睡觉时,枕头除了要软硬适中,颈部也要睡在枕头上,并使额头与下巴齐高,才能完整支撑颈椎。

护颈操

坐在椅子上,左手自然垂下抓住椅子维持上半身直立,右手则将头部轻轻往右肩方向拉,让左侧颈部肌肉感觉被拉紧。停约10秒,再轻轻将面部往右下方转,再停10秒,之后再换另一边。常做低头、仰头、左右侧屈、左右转头等六个方向伸展,每次停10~15秒。

按摩

颈后部按摩:先将左手横放,手指向右,置于颈后部,由右向左来回按摩16次。掌根及掌外侧要略用力,以发热为度;再换右手,由左向右来回按摩16次。颈侧部按摩:两手分别置于颈部左右两侧,手指由后到前来回按摩16次,或由上向下旋转按摩16周。掌根及掌外侧要略用力,以发热为度。

给脖子减负

感觉颈部僵硬酸痛、压力大或不小心扭到脖子时,千万不要自己甩脖子。用热毛巾敷10~20分钟,就可让颈部肌肉快速获得放松。运动前一定要先做脖子的热身,尤其游泳、跳舞、打羽毛球等。急性落枕或颈部被物品打到时,最好立刻冰敷10~15分钟。

醒太早 要防病

专家指出,一般来说,老年人每天总的睡眠时间不足6个小时就可以诊断为失眠。失眠可分为“入睡性失眠”、“睡眠维持性失眠”和“早醒性失眠”,特别以“早醒性失眠”的老年人非常多见。

专家建议,老年人生活中应注意养成良好的作息习惯,卧室里不要放过于芳香的花草,温度也不要太高;饮食上可以吃些小米、莲子、红枣、百合等。此外,还可以到医院睡眠门诊就诊,若有必要可以在医生指导下口服维生素及安神药物等。

(综合)