

一年一练练腹肌也重要

杨秉辉

对于老人的体力而言，人们一般比较关注的是行走的能力、“腰板挺直”的体态，涉及的主要是下肢与腰背部的肌力，网上亦有许多教人锻炼之法，皆甚善。这段时间，见有提醒老年人应注意腹肌锻炼之议，细读下来，甚为受益。肌肉包括体表的横纹肌或称骨骼肌、内脏的平滑肌与心肌，主要功能是主持身体整体或局部的运动，对体表的横纹肌来说还有保护内脏、保持体温以及参与糖与蛋白质代谢等功能。生产劳动主要靠上肢肌肉的动作，身体的移动则主要有赖于下肢肌肉的活动，能否挺腰杆取决于腰背的肌肉，只有“点头哈腰”似乎才要用到腹肌，因此腹肌在人们印象中往往不受重视。若说要练腹肌，大多是为显示肌肉之美，年轻人或有此想法，老年人则不觉有此必要了。

近年医学界注意到老年人肌少症的问题，人进入中年之后，肌肉的力量与体积都将随着年龄的增长而下降，在各组横纹肌中腹肌可能是下降最显著的肌群，可能是因为在日常生活中相比于四肢与腰背的肌肉，腹肌相对少动之故。老年人中形体较瘦长者多有内脏下垂，稍肥胖者则可见下腹部之凸出，皆因腹肌衰弱之故。不过腹肌之衰弱多较隐匿，常不引起患者的注意或未意识到腹肌出了问题。

不过，在老龄的老人，随着身体机能的衰弱，腹肌衰弱带来的问题会逐步凸显，如起床、行走时身体的平衡、深呼吸、咳嗽排痰、排便等都可能因腹肌不能给力而发生困难，影响健康，甚至不利长寿。因此人们关注老年人的肌少症问题，也得强调关注腹肌的减少。

预防肌少症首先在年轻时便应该积极参加体育活动，其次在步入老年之时还需注意充分的营养摄入。通常以强身健体为目的体育运动为“有氧运动”，通过运动可以增强心肺功能、促进新陈代谢，当然也有利于肌力的增强，不过对于预防肌少症而言，则还需在此基础上增加一些（对）抗阻（力）的运动才好。

在为预防肌少症而作的抗阻运动中，应注重腹部肌肉的锻炼，“仰卧起坐”是甚好的锻炼腹肌之法，不过老年人若原无基础，恐是不易。有一种名曰“卷腹”之法，很是适用，其法屈双腿仰卧，双臂平置身体两侧，收缩腹肌，抬起头与双肩，两手指尖下移，然后放松复原，并反覆练习。此外，平卧床上，两腿伸直，收腹屈髋，抬高两腿，亦可锻炼腹肌；或躺在沙发上，如网传“葛优躺”之状，继而收腹坐正，如是反复，亦是锻炼腹肌之法；或正襟危坐于硬质椅上，收缩腹肌而抬起一侧大腿，而又以手压制形成阻力，两相坚持，左右轮替，亦可增强腹肌之力。甚至在老龄老人练习腹式呼吸：鼓腹并快速深吸，缓缓收腹并呼尽气体，不但可增强肺活量亦有益于腹肌之力。如此等等，关键在于持之以恒，坚持之下必有好处。



走出“亚健康”

九十九岁的怪老头

马原

自己九十九岁已经好几年了，所以他自己的话不足为凭。

老人家的儿子已经死了许多年，他一直一个人住在孙子家的旁侧。他有什么事情需要人照料，孙子家都会来人帮衬。好在老人家耳聪目明，人虽瘦小，却手脚灵活，生活完全可以自理，却不是很需要别人帮忙。更多时候，寨子里的人都会忽略他的存在。

老人的曾孙和曾曾孙在儿时都听过老祖宗的故事，老祖宗喜欢跟孩童在一起，喜欢讲一些在孩子们听来奇奇怪怪的事情。孩子长大以后，回忆起老祖宗的故事会觉得莫名其妙。那些故事更像

是糊里糊涂的老人在编瞎话。

差不多十年前，寨子里新来了一户人家。大家都叫这家的男主人马老师，都说马老师是上海的一家著名大学的老师，又说马老师是个病人，得了绝症，来南糯山休养生活。马老师不来，寨子里的人几乎忘了别样吾，是马老师频繁地造访别样吾，令寨子里的人重又关注到这个老人家的存在。

马老师说别样吾是南糯山现存唯一的祭司，也是末代祭司。马老师说祭司是傣尼人文化的传承人，是傣尼的国宝级人物。哈尼族虽然有自己的语言，但是没有文字。傣尼人的民俗传统仪式仪轨



南糯山话

在中国地图上，偏南偏西的角落有一个小地方叫勐海。勐海是因为近年普洱茶的火爆逐渐为外部所知晓，之前知道勐海的人不多。人们知道的是西双版纳，勐海只是西双版纳以西的一个小小的县。

勐海在云贵高原的最南端，植被茂密，有成片的热带雨林与原始森林交替覆盖。但凡林深茂密的地方总会有诸多神秘的事物，有树妖，有怪兽，有妖魔鬼怪，有各种神奇的存在，当然也有奇奇怪怪的很老很老的人，有他们的故事，也有他们讲的故事。勐海就是这样的地方。

勐海有一片大山叫南糯山，南糯山有一个哈尼族傣尼人的寨子叫姑娘寨，姑娘寨就有这样一个奇奇怪怪的很老很老的人叫别样吾。别样吾是南糯山的年瑞，南糯山三十来个寨子中属他的年龄最大。据他自己说，他九十九岁，可是寨子里的人说他自已说

今年4月初，威尼斯为纪念其最著名的公民马可·波罗逝世700周年，在历史悠久的总督府举办了这位旅行家的大展。

在一本华丽的抄写于十五世纪的行记卷首插图上，我们能看到波罗叔叔从威尼斯启程，他的舰队就停泊在总督府和圣马可大教堂前面。总督府内展出了300多件文物，其中包括马可的手写遗嘱和他的冒险故事的早期版本。最让人印象深刻的，是展厅的一面墙上，喷绘着15世纪制成的《弗拉·

聊马可·波罗

乘强

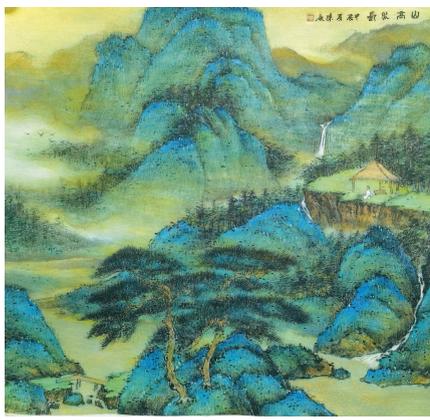
在上海，动动手指就能看到威尼斯总督府的布展，该怎么思考马可·波罗长达24年的远行的意义？而世界局势波谲云诡，东西之间的互相理解，比诸700年前的波罗之时又是怎样？

手头有一本马晓林的《第一次遇见马可·波罗》，这是一本给青少年的读物，为马可·波罗作传，以

此启发读者对于历史和现状的思考。我们拥有后见之明的人，可以发现，马可·波罗告诉我们的首要之事，就是道路既然可以普通，也可以轻易地被关上。波罗以前，没有欧洲人能走得如此之远，印有

汉字的官方文书也未曾抵达欧洲的中心；而他之后，元朝灭亡后，明朝对外政策变为以保守防御为主，

与此同时，奥斯曼帝国控制了地中海东部，阻断了连通东西方的陆路商路。——于是，在古代，这样的长途旅行和报道常常成为昙花一现，乃至波罗来中国642年后，这本传奇之书才有第一本中文译译（清罗魏易的《元代客卿马哥博罗游记》）。马可·波罗打动今人的，是那愿意欣赏各种文化的眼光，他不停夸赞中



山高水长

（中国画）陈康

国城市的文明先进，颇像现代意义上的“世界公民”。诚然，那可能是出于商人的观察：细致、现实，又不乏精明。《第一次遇见马可·波罗》书中，就讲他亲见麝鹿的兴奋，他叔父的遗嘱中提到他和侄子马可共同投资麝香贸易，这无疑是来自中

国的获利。我抬头，就看见自己写作的咖啡馆中，陈列着几罐糖浆浆，上面印有英文“syrup”（糖浆）大字。这正是《第一次遇见马可·波罗》中提到的饮品“舍里白”之名，元人书籍中称为“撮里白”，马可的朋友马薛里吉思在镇江为大汗造此饮品，官封“舍里别赤”。不禁令人会心一笑。

每逢端午节，人们往往会想起一位诗人，很自然地会与屈原的名字连在一起。是的，几乎每个民族和国家都拥有自己的诗人，有些甚至已成为一个国家的文化标志，如意大利的但丁、英国的莎士比亚、德国的歌德、俄国的普希金。但以一个节日来纪念一位诗人，能获得这份隆重殊荣的诗人，在整个人类历史上还是十分罕见的。而这个奇迹居然在中国出现了，并已延续了近两千年之久。

端午节的起源甚为古老，因此日正好为农历五月初五，故又名“端五”“重五”“端阳”。所幸的是，战国时代楚国诗人屈原偏偏在五月初五这天投汨罗江自尽身亡，于是，自晋开始，楚地百姓便自发地在该日举办各种活动来纪念他。这样一来，端午这个本来带有时令和光照意味的节日，便与一位诗人的名字挂靠在了一起，内涵更丰富了，也赋予了更多的人文色彩。别的不说，我们仅从至今仍很流行的两项民俗——吃粽子和赛龙舟中，即可窥见人们对屈原的怀念。

吃粽子、包粽子，可以说是端午节最为普及也最具特色的一道风景线，无论城乡，不论贫富，家家户户都有粽子飘香。此风俗便与纪念屈原有关。据《齐谐记》载：“今世人五月五日作粽，汨罗之遗风也。”可见端午日包粽，最初便是源自汨罗，也是汨罗地方遗留的风俗。《齐谐记》又说：屈原“于五月五日投汨罗，楚人哀之，每至此日，以筒贮米浆，今市俗置米于新竹筒中”，或称筒粽，粽子不仅家人吃，也会投入汨罗江中祭祀屈原。如果说吃粽子的风俗源自汨

一个节日一位诗人

孙琴安

时端午竞渡的热烈场面：“沅江五月平隄流，邑人相将浮彩舟。灵均何年歌已矣，哀谣振楫从此起……”风俗如狂重此时，纵观云委江之湄。彩旗夹岸照蛟室，罗襦凌波呈水嬉。曲终人散空愁暮，招屈亭前水东注。”由此可见，古代端午的竞渡风俗，从一开始便与缅怀屈原的本意相关。有幸的是，我十八年前受上海诗词学会会长杨逸明委托，代表上海出席在常德举办的中华诗词大赛颁奖典礼，并在端午这天参加了当地人在沅江举行的龙舟大赛。艳阳之下，沅江岸边人山人海，彩旗飘扬，看着各路选手身穿红、黄、蓝、绿等各色运动服登上龙舟，奋楫击水、勇往直前的英姿，听着那些鼓舞人心的喊叫声，不知为什么，我却想起了刘禹锡的《竞渡曲》，脑海里闪现出禹锡吟唱，居然被感动得泪流满面。拭泪以后，写下一副楹联：一身正气斥奸佞，两袖清风沉汨罗。屈原是中国历史上第一位伟

大的爱国诗人，为官清廉，忧国爱民，正直敢言，在诗坛上居有不可动摇的崇高地位。唐代是诗歌高峰，其中许多诗人即步其后尘。李白一生诗歌的主要成就是乐府诗，但他的《蜀道难》等都深受屈原影响，并曾写诗赞叹：“屈平辞赋悬日月，楚王台榭空山丘。”杜甫也曾写诗赞美：“窃攀屈、宋宜方驾。”李贺是继李白之后的又一位浪漫诗人，其诗充满瑰丽想象，杜牧极为钦佩，以为“盖《骚》之苗裔，理虽不及，辞或过之。”刘禹锡并非浪漫诗人，诗风近元、白而偏写实，但也深受屈原影响。《旧唐书本传》说：“禹锡在朗州十年，唯以文章吟咏，陶冶性情。蛮俗好巫，每淫祠鼓舞，必歌俚辞，禹锡或从事于其间，乃依骚人之作，为新辞，以教巫祝，故武陵谿洞夷歌，率多禹锡之辞也。”后来他到夔州任刺史，见民间喜唱《竹枝》，便学屈原作《九歌》，写了《竹枝词》九首，并在诗前说明：“昔屈原居沅、湘间，其民迎神，词多鄙陋，乃为作《九歌》，至于今，荆、楚鼓舞之。故余亦作《竹枝词》九篇，俾善歌者随之。”后苏东坡、黄庭坚听了刘之《竹枝词》，都赞叹不已。凡此，均可见屈原对唐诗影响之巨。

所以，以端午节的名义来纪念一位诗人，屈原绝非浪得虚名，而是实至名归。他身上所燃烧的人文精神和作品中所放射的人性光芒，必将随着端午节的传统节日而世世留存，代代相传。

十日谈

过端午节 责编：沈琦华

在上海方言中，说裹粽子而不说包粽子，说裹馄饨而不说包馄饨。请看明日本栏。

黄蜂

李成

我很怀念我家隔壁那间生产队公屋的一面墙。为什么怀念呢？因为这墙又高又大，朝阳，整天到晚布满阳光；重要的是，因为未曾用白垩粉刷，还露出土砖与土砖之间的缝隙，形成一个一个小洞，正好可以做某种昆虫的巢穴。这种昆虫就是黄蜂。体形比家养的蜜蜂要大、要胖。每当春暖花开的时候，便有许多黄蜂飞来田野采蜜，飞行累了，便想找地方歇歇足，休息一下，于是飞到这里来，在这面墙上寻个洞穴钻了进去。

七八岁大小的我，正对外界感兴趣，见这面洒满阳光的墙壁上，总有几只黄蜂在飞呀飞的——当然那时还不知道它叫黄蜂，我们一般就以“蜂子”称之。它们找到一个洞就钻进去，过了一会儿，或许觉得不满意，又钻出来。我顿时大为好奇，便想捉到一两只来把玩。一开始也不能确定它会不“咬”人，试了一试，还真的不会蜇人，因为它没有蜇人的针。这可太好了，我招呼来几个小伙伴，放心大胆地捉起黄蜂来。还真是入迷，大半天趴在这面墙上不愿离开。一看见有黄蜂飞来，嗡嗡嗡嗡唱着歌，钻进洞孔，就守候待免待它爬出来，就把它捉住。有的半天不出来，便寻一根细竹枝伸进去掏，可以感觉到它在洞里很是惶急，还发出类似吱吱的轻微的声响，甚至在洞口乱转，有的就把屁股朝前忙忙地倒退出来——它们本来是带着嗡嗡的歌声飞进去的，没想到却投进了罗网，我们在洞口张着瓶子或火柴盒。我们把它们捉进瓶里，原来也是想听它们唱歌，哪知道，这时它们哪里还会唱出歌来。后来，我读到大作家莫言的一本书叫《会唱歌的墙》，我不记得他是不是写类似我这样的经历，我

想如果要我写这个题目，我就写这件事；我会写：一面被阳光晒得暖烘烘的墙，几只黄蜂带着轻盈的歌声在墙面飞绕，还有村外那漫天遍野盛开的油菜花……

这是我认识“蜂”这种小动物的开始。那时，我还没有见识过家养的蜜蜂，更没有吃过蜂蜜。直到10年前，有一次与一个伙伴走到公路上，看到路边搁着几只木箱，走近去看，有密密麻麻的蜜蜂在箱子聚集、蠕动、爬行。大约我有轻轻的密集恐惧症，心里很震惊、害怕，也不懂得它们是否会蜇人，反正就我所知在我家隔壁的那面墙上掏到的蜂子是不蜇人的，便大着胆子，伸出脚去轻轻地踏它。孰料这下真的是“捅了马蜂窝”了，那蜜蜂腾地一起飞舞起来，向我们身上猛扑，吓得我们拔腿就跑。我们跑得很快，但那蜜蜂穷追不舍，在我的身后形成一阵乌云，狂飞乱舞，嗡嗡嗡嗡，真是恐怖极了。即便如此“落荒而逃”，头上身上还被蜇了十几下，肿了好几天才消，好长时间想起来还心有余悸。后来我想，这大约是这群蜜蜂代当

初我掏的许多黄蜂报了仇吧，因为我当初掏的蜂子，差不多都被我玩死了，不是饿死，就是用细绳系住翅膀把它折磨得够够，最后也免不了死，至今还不免有一些罪过感。

如果岁月能倒流，我再回到童年，会不会再玩这些黄蜂，或者即使把它捉住，把玩一阵，会不会就好好地把它放掉呢，其实也不敢肯定；但我想，如果当初我真的做到不伤害它，恐怕或许就成为一位圣贤而不会像现在这样碌碌无为也未可知。但后悔有什么用呢？在此谨向黄蜂之类可爱的小生灵致歉！

