



# 大刀耍出新花样 一招一式显功底

老有所乐

在潍坊市人民广场晨练的市民,经常看到这样一位老人:身穿练功服,操练着近两米长的大刀,不时做出各种高难度动作,既有武术的气势,又融合了戏曲的技艺。他就是家住奎文区宝通陆号小区69岁的徐延贵。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

## 将戏曲与武术结合,自己编排新动作

3月21日上午8时,记者来到潍坊市人民广场时,徐延贵正在与几个朋友一起耍大刀的场景区外引人注目。只见他以步法为支撑,不断变换手法,将长约1.95米、重5斤左右的龙凤大刀玩得灵活自如。在他的手里,大刀如同有了生命,不停地旋转、游走,一招一式,架势十足。一套动作下来,迎来了现场市民的阵阵喝彩。

记者了解到,徐延贵以前是戏曲演员,退休后一次偶然的机会,看到有人在耍大刀,光看不过瘾,徐延贵也试着接触,本身就有戏曲功底的他学

耍大刀上手格外快。起初,他只能选择短一点、轻一点的大刀,通过不断地练习,达到现在的长度和重量。

徐延贵将戏曲与武术结合,自己编排动作。“不能只打一套动作,要不断出新品。今天大家看到的一系列连贯的动作,都是我自己不断研究和练习的结果。”他说,除此之外,还经常通过看电视和上网学习新动作。每当编排了新的动作,徐延贵都勤加练习,不断改进,然后表演给别人看。大家的掌声就是对他最大的鼓励。

“对于老年人而言,大脑不如年轻人反应灵敏。耍大刀可以让我们的头脑和身体更灵活。”徐延贵说,如今他还能连翻十几个跟头。

## 健身又健心,结交不少志同道合的朋友

在徐延贵看来,每天练习耍大刀,不仅娱乐了大众,也提高了自己的身体素质。“每次练完后,心情更好了,吃饭更香了,身体也越来越棒了。”徐延贵说,去年冬天,家里人除了他都“阳”过,他觉得这与他坚持每天耍大刀锻炼身体有很大的关系。

“锻炼出好身体就不容易生病,既不给子女添麻烦,也不给国家添麻烦。”徐延贵对

记者说,近几年有不少人加入,与他一

起耍大刀强身健体,“有三十岁左右的年轻人,也有七八十岁的老人,大家聚在一起就是图个乐呵”。

“我每天在广场耍大刀,结交了很多朋友,有不少是忘年交,这种快乐和成就是金钱买不来的。”徐延贵告诉记者,他是一个性情豪爽的人,每当有人跟他请教耍大刀的動作时,他都很耐心地示范指导,能与志同道合的朋友一起耍大刀,他觉得是件非常有意义的事情。

徐延贵说,老年生活也可以丰富多彩,他希望更多的老年人有自己的爱好,真正老有所乐。

# 老人营养不良 专家教您调理

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人是营养不良的高危人群,尤其是患有慢性病的老年人。营养不良不仅会降低生活质量,还会增加失能率等情况的发生。3月21日,记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

## ●导致营养不良的因素有哪些

营养不良是指能量、蛋白质及其他营养元素缺乏或过剩,对机体功能乃至临床结局产生不良影响。李云峰在日常接诊中发现,营养不良的老年群体中以高龄老人居多。

引起老年人营养不良的原因很多,主要是胃肠功能及认知功能减退、有多种慢性疾病、食欲降低、消化液分泌减少、牙齿咀嚼功能减退以及药物因素等,其中器官功能减退和代谢能力下降是主要原因。

## ●营养不良有哪些常见类型

常见的老年人营养不良有多种类型。因能量摄入不足导致的干瘦型或单纯饥饿型营养不良,常见于慢性疾病或长期饥饿的老人,主要表现为严重的脂肪和肌肉消耗;低蛋白血症型或急性内脏蛋白消耗型营养不良,主要因严重的外伤、感染、大面积烧伤等引发系统性炎症造成长期蛋白质摄入不足,还有部分老人担心引发高脂血症等而很少吃肉类食物;营养过剩导致的营养不良,即热量摄入过多,如大米、白面等,其他营养物质摄入过少,如蛋白质、食物、蔬菜等,此类型多见于肥胖老年女性;混

合性营养不良是最严重的一类营养不良,由蛋白质和能量摄入不足所致,多在疾病终末期发生,表现为恶病质、病情危重等症状。

## ●营养不良如何调理

李云峰有几点建议。积极治疗原发病,比如心衰、胃肠道疾病等,这些疾病都可能引起消化及吸收障碍,及时治疗可改善营养吸收情况;膳食结构要符合生理变化,老年人吞咽功能、咀嚼功能退化,尽量食用软烂、含足量优质蛋白及纤维素等的食物;注意饮食频次,老年人消化能力弱、胃肠道蠕动慢,应少食多餐,正餐之外适当增加营养补充剂;规律运动,可以促进老年人内分泌及胃肠蠕动,加强营养素的吸收;脑力活动也同样重要,老人可进行阅读、下棋等益智活动,延缓认知功能衰退;保持食物的多样性,有人统计发现,经常堂食的老年营养状况往往较好,营养不良发生率低;对于严重营养不良的老人,可给予肠内营养粉等高蛋白营养品;对一些吞咽困难严重的老人,应及时下胃管、鼻饲流质,保证营养摄入。

李云峰还说,在保证均衡饮食的基础上,建议老年人定期监测自身营养状况。营养评估是由专业人员进行的全面检查和评估,包括现有及既往病史的搜集、体格测量、临床查体、实验室检查及专用量表评估。一旦发现老人有营养不良风险,应及时调整膳食结构,必要时在专业人员指导下使用营养补充剂。

徐延贵在耍大刀。

## 分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788

回收酒店,空调,制冷机组,电机,变压器,电线,电缆,仓库废旧物资!电话:13573606865

## 吉房出售

四楼带电梯商业用房,建筑面积1167.95平方米,低价出售。位于潍坊火车站北广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

1、潍坊一中饮用水检测服务招标;2、潍坊一中小便斗冲水系统改造招标。联系电话7519110,7612199。

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司  
红娘电话:8731886 微信:15689225798  
女23文职26公务员28在编教师30个体房  
女35短婚护士38开厂45电业局52机关房  
男24国企27大学教师29军官房33公  
务员38开公司豪宅豪车42民企  
男47在编教师房52机关房58机关干部

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。