



这姿势酷吧 晨报见习记者 李雪 摄

打鞭子让生活充满乐趣

陈先生告诉记者，他打鞭子要从2010年说起，一天早上他去公园散步，听到很响亮的声音，顺着声音传来的方向走过去，便发现几个人在打鞭子。他走过去跟人家攀谈起来，这才结识了魏师傅，开始跟魏师傅学起了打鞭子。陈先生一开始就被这项运动深深吸引，一发不可收拾。

一市民退休后爱上打鞭子

“打走”30余年的烟瘾

□晨报见习记者 李雪

啪、啪、啪……鹤壁东站附近的空地上不时传出清脆的响声，长鞭在一位市民手中飞舞，宛若游龙，打鞭者动作连贯，很有气势。这位打鞭子的市民名叫陈用成，已经打鞭子7年了，是市鞭陀协会常务副会长。2月15日，记者在淇滨区陈先生的家中采访了他。陈先生告诉记者，他基本上每天早上6点多、下午四五点都会找地方打鞭子，有时在小区里，有时在鹤壁东站附近的空地上，有时在公园里。

“最开心的事儿就是和鞭友们一起排练，参加鞭陀比赛或一些民间活动。”陈先生说，他打鞭子不仅锻炼了身体，还以鞭会友，交了很多朋友，“我们这一帮鞭友成立了鞭陀协会，目前协会有30余名会员。大家经常自费到外地参加比赛。2月10日，我们刚在首届鹤壁龙抬头新春庙会上表演了节目。”

“每次打完鞭子心情都很好，大家相互交流，相互切磋，闲话家常。有什么烦恼的事情，大家说出来

也就烟消云散了。”陈先生说。

陈先生的朋友王迎顺说：“跟老陈一起打鞭子很快乐，只要是会的，他总是毫不保留地教给别人。他还常跟我们一起研究新花样。”

在陈先生的带动下，他家里6口人中，有5个都学会了打鞭子，年仅3岁的小孙子看到爷爷要去打鞭子都会喊“爷爷，鞭子”，喊完还会拿起爷爷给他做的一个小鞭子有模有样地甩起来。

打鞭子成生活的一部分

因痴迷打鞭子，老陈这位抽了30余年香烟的老烟民戒烟了，也不打麻将了，身体比以前好了很多。陈先生笑着说：“别看我60多岁了，打鞭子的时候可以连转6个圈儿。以前，我每到冬天就感冒，一感冒就得打针、输液；打鞭子，我感觉健康多了。”

“最开始的时候，他没事儿就去打鞭子，我感觉这是浪费时间。”陈先生的妻子邵女士说，“但我慢

慢地发现，打鞭子确实有很多好处，他没打鞭子之前老是腰疼，经常需要我给他按摩。没想到他打了一年鞭子，腰疼的毛病也好了，看来多锻炼还是对身体好。”

陈先生说，打鞭子成了我生活的一部分，一天不打就觉得少点儿什么，“我还准备再坚持20年，做到鞭不离手，手不离鞭，活到老，打到老！”



老人不刷牙，儿媳觉得很别扭

牙医：不刷牙易患口腔疾病，可尝试用漱口水
心理咨询师：应从关爱老人健康的角度引导

晨报讯(见习记者 吕登纬)2月16日，市民王女士告诉记者，公公不习惯刷牙，吃早餐时，她总感觉别扭。

王女士去年怀孕了，近日，公公婆婆搬到她家里，准备迎接即将出生的小孙子。“以前没和公公在一起住，没发现他不刷牙。”王女士说，在注意到公公平日不刷牙后，爱干净的她感觉很不舒服。

王女士说，她曾多次暗示公公刷牙，公公却视而不见，她又求助婆婆，但公公称“不习惯”。王女士的丈夫告诉她，父亲是在农村长大的，没有刷牙的习惯，让她尊重这种生活方式。

“我每天都没有食欲，又不敢说不和公公在同一张桌子上吃饭。”王女士说，她很苦恼，不知该怎么办。

一位牙医告诉记者，老人不刷牙易导致牙齿过早松动、脱落，还易患口腔疾病，“可让老人尝试使用漱口水或用牙线保持口腔健康，但这都不如每日刷牙。”

心理咨询师胡超表示，每个人都有自己的生活习惯，应该受到尊重，“虽然王女士公公的习惯不好，但应该考虑到老人的自尊，不能直接指出。”胡超建议王女士从关爱老人身体健康的角度引导老人养成刷牙的习惯，“王女士的丈夫也应帮助她，不应果断拒绝，家庭和和睦的奥秘全在于‘说话的艺术’。”

为照看孙子，老人旅行计划泡汤了

□晨报记者 张宁

淇滨区的黄阿姨老两口儿相继退休，两个儿子各自成了家，也都有个不错的工作。按说老两口儿的生活应该让人羡慕，近日，黄阿姨却向记者道出了苦衷。

“我们本指望退休后去完成年轻时未完成的愿望，比如来一次长途旅行、跳跳广场舞等，还未付诸行动，两个儿媳妇就来电话了，想请我们去看孩子。”黄阿姨说，她本想出钱请月嫂，可儿子、儿媳说让其他人看孩子不放心，“我们俩只能一家一个照看孙子了。”

黄阿姨老两口儿虽住在同一座城市，但只能在周末见一次面。每逢周末，要么是大儿子一家带着她到二儿子家吃团圆饭，要么是二儿子一家带着老伴儿到大儿子家吃团圆饭。儿子们买好食材就去客厅里谈天说地，老两口儿到厨房里张罗饭菜。吃完了饭，话也谈得差不多了，老两口儿也就该分开了。

“孙子上了幼儿园，就能把我们俩‘解放’出来，让我们去过自己想要的生活。”黄阿姨苦笑着说，如果两个儿媳妇再生二胎，他们又得多忙活几年了。

跟黄阿姨两口儿相比，市民李大爷和老

伴儿可算未雨绸缪，早就安排好了。

李大爷说，他和老伴儿都是退休工人，辛苦了大半辈子，把儿子拉扯大，供儿子读到大学，还给他买了房子。儿子结婚前，他们夫妻俩就和儿子促膝长谈了一次。李大爷告诉儿子：“结婚后，你不仅是我们的儿子，还是别人的丈夫和孩子的父亲，应该独当一面，不能凡事都依靠我们，我们辛苦了数十年，剩下的日子也该自由一下了！”

李大爷说，儿子清楚他们的精神需求，婚后很少麻烦他们，小孙子出生时，他们老两口儿主动拿了住院费，并花钱请了月嫂，隔三岔五就去看小孙子，“儿媳妇也理解我们，一家人的关系很融洽。”

李大爷告诉记者，现在他闲了就跟小区里一些年龄相仿、志趣相投的老年人吹拉弹唱；老伴儿参加了小区里的广场舞队，结交了不少朋友。小区里不少人夸李大爷夫妻俩会生活，日子过得幸福安逸。李大爷笑着说：“该为孩子奉献时咱也奉献了，老了把身体养好，少给孩子找麻烦，也是对子女的支持。咱生活得快乐了，孩子就少了烦恼。”