

# 耄耋老人连续八年赞助门球赛

在镇海,连续8年的门球联谊赛有一段令人称道的佳话——这8年都是由贵驷耄耋老人胡以钊出资举办的。日前,在镇海贵驷街道工作人员带领下,记者走进位于里洞桥村胡以钊老人的家。

记者 徐丽文 通讯员 单洪波



胡以钊在门球比赛中。

## 不做大寿捐资办门球赛

今年87岁的胡以钊是贵驷中学的退休教师。他积极参加贵驷社区老年门球队,个人出资举办“百岁杯”门球赛,组建起少儿门球队……十几年来,他的生活和门球公益事业紧密相连,丰富又精彩。

2009年,胡以钊80岁。按照当地农村风俗,庆祝80大寿不外乎请电影队放几场电影或请剧团来演几天戏。胡以钊认为这些传统的庆祝方式意义不大,寻思着组织老年门球赛,让大家来乐一乐。于是,他拿出了自己的积蓄,举办了第一届“百岁杯”门球邀请赛。

不久后,第一届“百岁杯”门球邀请赛举行,来自宁波各县(市)区的几十支门球队队伍让贵驷社区变得热闹非凡。胡以钊承诺,在有生之年将每年出资1万元用于该项比赛,如今,门球赛已成功举办了八届,最多时有83支队伍参加,成为宁波门球爱好者切磋球技的好平台。

## 门球场上夕阳无限好

谈起门球,胡以钊打开了话匣子,“门球比赛要求队员有团队协作精神,我们平时在球场上切磋、交流技艺,感情特别好,一起相处心情很愉快。”

据胡以钊介绍,他参加过革命,也下过田当过农民。48岁时,他拿起教鞭,成了一名人民教师,直至退休。这些经历,让他眼界更为开阔,人生态度更为积极与豁达。与记者交谈时,他一再强调自己能力不够,只

是尽己所能做一些平凡事。他告诉记者,有个老人是骆驼街道敬老院的,已经70多岁了,“你看,他玩得多开心!以前连饭都吃不饱,有谁会想到去打球。现在早上五点多去球场,就能看到有老人在那练球了。”

门球,也让他结识了一群球友。2008年5月,胡以钊因病住院。住院没多久,门球队的刘国良和陈定时就跑来医院看望他,这让他感动与意外。回忆起当时的情景,胡以钊还是很激动:“当时完全没想到他们会来看我,这种朴素的感情很珍贵。”正是门球,丰富了他的晚年生活,同时收获了一份份珍贵的友谊。

## 一片热心组建少儿门球队

2011年,胡以钊在贵驷小学组建了一支少儿门球队,每个周末,他都准时来到贵驷小学门球场,指导门球队的孩子们训练,希望借此培养孩子们热爱运动的习惯和团结友爱的集体观念。有些家长怕孩子练门球影响学业,胡以钊就立下规矩,所有参加门球队的孩子,他都义务为他们补习英语。到现在,胡以钊已培养了4批孩子,而贵驷小学门球队也多次在市少年儿童门球比赛中获得佳绩。

“很多人问我为什么要坚持,我只希望人们今后想起我时,会觉得我是个好人。”胡以钊说,有一次在贵驷小学,一名陌生的孩子告诉他,老师布置了一篇作文,要求写最敬佩的人,这个陌生的孩子就写了他义务教同学们门球和英语的事,这让胡以钊非常感动。“我还有什么理由不坚持呢?”胡以钊说。

## 一吃清开灵,大叔就拉肚子 不懂感冒常识,“吃错药”分分钟

感冒后,很多老年朋友会自己选购一些药物自我诊疗。清开灵、板蓝根、感冒清等等药名,很多人如数家珍,但你真的了解这些药性吗?中医建议,尤其是老年朋友选购感冒药时,需懂得一些基本简单的中医知识。

傅先生今年60出头,说起来也是一名药罐子,有多年慢性病史,使得他对各种药物比普通入有更多的关注。傅先生也是位“中医粉丝”,听说西药有一定副作用,很多医生感冒后不吃抗生素,改用清开灵,同时加大喝水量,傅先生于是也如法炮制。

令他不解的是,他印象中好几次服用清开灵后,会拉肚子,这个疑惑一直到前几天才解开。他去找中医调理身体,医生说,他脾胃虚寒,清热类中药要谨慎使用。清开灵属于大寒之药,脾胃不堪承受,因此腹泻。

像傅先生这样的老年朋友其实很多。宁波市优秀青年医师、宁波中医院张业医生说,这两年感冒中成药数量大幅增加,但多数市民不了解自己的感冒类型和药品药性,一不小心就会选错药,轻者延误病情,重则有损健康。

张医生介绍,市面上在售的感冒中成药,大致可分成辛凉解表和辛温解表两大类,前者如清开灵、板蓝根、银翘解毒丸、羚翘解毒丸等,适用于风热感冒;后者有感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂、感冒软胶囊等,适用于风寒感冒。

那么,市民如何分辨自己是风寒还是风热

感冒呢?记者在采访余姚四院副院长、主任中医师邵卫荣时,他介绍说,中医看病,更注重的是患者的体验,他总结了两句话:发热重、怕冷轻,咽喉痛,多属于风热感冒;怕冷重、发热轻,多属于风寒感冒。

以上适合感冒初起,家庭自疗使用。两位专家透露,事实上中医普通感冒还有其他症状,有时还要排除其他一些疾病,如果患者医院就诊,他们还会根据病人鼻涕清浊、痰液黄稠还是清稀,还有舌苔情况等来进行作综合评估确定,结合既往病史给予相应的治疗。

目前是流感高发季节,李惠利东部医院呼吸内科副主任医师汤耀东和张业医生表示,相对普通感冒,流感发病更急,发热更重,全身症状更明显,病程也 longer。如果市民感冒后发热超过三天或持续高热,明显咽痛,出现气喘等其他表现或感冒一周还未痊愈,建议前往医院就诊。

## 延伸阅读

### 老年人慎用清热类中药

老年人多阳气虚弱,应注意慎用清热药。过服清热药会伤阳耗气,出现畏寒发冷,头身困重,出现嗜睡、精力不集中;腹痛、食欲不振等症,这些症状并不会呈突发性或典型性,极易被忽视而继续服用,应引起重视。

通讯员 刘扬 应红燕 记者 周皓亮

## 节后,老人“错峰”休假

这一周,年轻人调整作息进入工作状态,各种上班综合征也开始出现。而老年朋友走亲访友告一段落,又没有了繁琐的家务,他们的假期才刚刚开始:错峰出游、继续休假、学习新课程……

家住黄鹂新村的张裕国刚刚退休,他本来打算年三十跟子女一起去三亚过暖冬,可一想到老伴要呆在家中接待亲朋好友,想想还是等子女们都去上班了,选择避开长假出游的高峰,带老伴错峰旅游,好好玩一趟。

当孩子收拾心情准备投入工作的时候,张裕国则忙着收拾行李,和老伴前往马来西亚游玩。“联想到前几年媒体报道的长假期间景点人挤人的新闻,索性决定错峰出行,不去凑年轻人的热闹。”张裕国告诉记者。

年年春节年年忙,这是七旬老夫妻王海、赵真玉对春节的感受。老夫妻有两个儿子,从过年前一个星期开始,赵真玉就开始在家里进行大扫除,准备着过年的菜肴。小年夜起,两个儿子轮番前来探望老人。

“小年夜,小儿子一家来;大年夜,大儿子和小儿子一起来;初三,大儿子带孙女过来,初五,结亲的亲家一起聚餐。”赵真玉翻了翻年历,回忆说,除了年初四孙子接自己外出游玩,几乎每天老两口都呆在家里迎接客人,于是,打扫收拾、烧饭做菜都成了每天的任务。她说,最累的是烧饭。原本只有老两口吃饭,现在招待子女烧得丰盛,结果他们一走,冰箱里满满都是剩饭剩菜。

这两天,两老决定给自己放个假。“天气好的话,去宁海泡泡温泉,吃些好吃的,过两天再去四明山国家森林公园走走。好好放松下。”

当年轻人奔走在职场时,很多老年志愿者的身影也在忙碌。天一阁博物馆的志愿者们放弃了休息时间在景区里为游客们发放宣传资料、文明引导、义务讲解。

郑枫是天一阁博物馆的志愿者,为了更好地接待出境团队,53岁的她最近学起了英文。

鸡年到了,孝顺的儿子特地给她买了个自拍杆,记录下做志愿者的点点滴滴,发在朋友圈里分享给同龄人看,“每次拍照,还要求我拍得美一些,让我修图,太逗了。”郑枫说,老年人不比年轻人,过年闲有闲的舒适,忙有忙的意义,都挺好。

记者 徐丽文



扫一扫关注  
“滚蛋吧,肿瘤君”  
《雨爱会》



扫一扫关注  
《宁波老年》  
宁波康乐老年  
俱乐部QQ群  
274295074