

有这样一位老人,他跟新中国同岁,退休前,当过兵、种过地、当过书记、工会主席,也曾是烟台第一批从事国际航运代理的人。有这样丰富经历的老人,现在他却是每天跟他的单反相机为伍,最开心的事情就是到处采风,然后将自己的照片和心得传到他的QQ空间和博客里与朋友一起分享。9月18日,记者来到了烟台老年大学,采访了这位老人——孙玉明。

养生达人 ②5

孙玉明:花甲之年爱上摄影

文/片 专刊记者 王双

孙玉明近照



一场病改变了生活态度

上午10:30,孙玉明下课了,记者见到了拿着单反相机的孙玉明,马上就被孙玉明积极乐观的心态感染了。据孙玉明介绍,他年轻的时候曾在北京当过特种兵,转业后先后在龙口煤矿、对外供应公司、五金站工作过。当五金站改革机制的时候,他首先请辞,“下海”了。

“下海”后他做起了国际航运代理,后被韩国一家外资企业聘去。常年的高强度工作,使孙玉明患上了心脏病和糖尿病,现在心脏里有五个支架。

那次病情很严重,孙玉明险些丧命,在医院住了很长一段时间,就把他“憋”坏了,便给儿子打电话,让儿子偷

偷带他出院。出院后,孙玉明去了海边,那时候,他感觉海和天是特别的蓝,突然明白了人的寿命是有长短的,活长活短意义很不同。从那时起,他再也不为工作的事情、赚钱的事情操心了。戒了烟、酒,报了老年大学的摄影班开始了晚年生活。

摄影采风可以锻炼身体

孙玉明说刚退下来的那些日子是很郁闷的,天天跟老伴两个“你看看我,我看看你的。”后来,报了老年大学的摄影班。孙玉明告诉记者,其实他本身特别喜欢书法和绘画,但是书法和绘画都是在家里创作,达不到他锻炼身体的目的。而摄影,他就可以天天在外面跑了。跟学友们一起采风,是他最开心的事情。孙玉明还有一个爱好就是在QQ空间分享他的照片和心得。每天他都会上网2小时,看一下新闻,写写他的心得,和自己的学友、网友聊聊天。

由于子女平时都特别

忙,给儿子装修房子的重任便被孙玉明接过来了。孙玉明把摄影课上学到的美学运用到了儿子的房子装修上,地板、卧室、卫生间等都要讲究美学的线条美和谐美。健康也要心态好,有次,给儿子涂防水涂料的时候被装修工人骗了,

原本一盒防水涂料是一盒里有2袋,而装修工人则把一盒当两盒卖了,告诉孙玉明一盒只有一袋。当防水涂料用完后,孙玉明自己去买才发现是两袋。不过,孙玉明并没有去追究而是告诉了周围的人,以后买防水涂料要小心。

了,一路上他是唱着歌开车去接的。足足有一吨,他就一箱箱的搬到了他的车库里,足足搬了一个上午,很累但他觉得很开心。采访完后,孙玉明说他要送货了,下午还要去渔人码头采风呢。

炒菜拌菜爱用橄榄油

孙玉明的晚年生活除了上老年大学、采风、写博客,他还自己经营一点小生意。孙玉明说因为心脏病不好,他的朋友便推荐他食用橄榄油。孙玉明说北美、欧洲都食用橄榄油而不是花生油,是

因为食用橄榄油可以降低癌症的患病率。现在孙玉明已经不吃花生油,炒菜、拌菜都是橄榄油。他食用后觉得不错便开始经营橄榄油生意,现在给烟台市区七个商场供货。每次商场的人给他电脑上下订

单,他便打印出来开车送去。有的时候要来老年大学上课,他便上完课再去送。

这样一位心脏里还有五个支架的花甲老人可以送货、搬货,的确令人感到惊奇。孙玉明说去年下大雪,他的货到

了,一路上他是唱着歌开车去接的。足足有一吨,他就一箱箱的搬到了他的车库里,足足搬了一个上午,很累但他觉得很开心。采访完后,孙玉明说他要送货了,下午还要去渔人码头采风呢。

秋季养生保健歌

凉爽在三秋, 阴长阳气收
风吹稻谷香, 田园瓜果熟
气候多干燥, 上火干咽喉
小便颜色浓, 大便秘结稠
冷风突袭来, 感冒多咳嗽
心脑血管病, 易发惹人忧
养生有对策, 保健去烦愁
饮食宜清润, 控制糖盐油

果蔬要多吃, 生津润肺喉
银耳蜂蜜好, 清燥鲜梨藕
萝卜赛人参, 常吃百病丢
忌食辛辣物, 戒除烟和酒
生冷要远离, 避免胃难受
防痢防肠炎, 不吃腐败馊
止渴顺排便, 饮水多喝粥
润肺又安神, 服用龙眼肉

秋冻要适度, 风凉凉嗖嗖
气候变无常, 遇冷加衣厚
室内要通风, 开窗把气透
生活有规律, 早起亦早休
切忌熬通宵, 不分夜和昼
夜里气温低, 睡觉脐莫露
秋季莫伤感, 悲哀把气怏
按摩迎香穴, 感冒能赶走
常把腹部揉, 不忘牙齿叩

皮肤重养护, 保湿防裂皱
锻炼渐增量, 散步多行走
做操打太极, 舞蹈把腰扭
运动勿剧烈, 贵在坚持久
走出钢筋楼, 假日去郊游
吸入鲜空气, 饱览美景秀
秋日登高好, 健体精神抖
神经获调节, 熨贴在心头
科学重养生, 延年又益寿

生活中的您是“养生达人”吗?
您对于养生有什么特殊的心得体会?
不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!
现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群
欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!
QQ: 齐鲁晚报——健康养生群175820199
互动电话: 0535——6630816

招募令

资深的专家团队 | 先进的体检设备 | 舒适的体检环境 | 优惠的体检价格 | 特色的高端服务 | 持续的健康管理



烟台福田健康体检中心



因为专业, 质量更高
因为用心, 服务更好

中秋 国庆 重阳
送礼送健康, 体检更时尚!

凡10月15日前来我中心做体检套餐的60岁以上客户, 赠送价值100元的骨密度检测和血流变测定。节日期间所有体检套餐特惠大酬宾, 详情请见店内海报。

地址: 烟台旅游大世界南门(滨海假日酒店东)

预约电话: 6872222 6875555

www.ytfutian.com

