

健康互助度晚年

■文图 见习记者 刘净诗

“手腕互击36次，十指交叉互击36次，手背互击36次。来，叔叔阿姨，咱们一起做……”12月9日，郾城区龙塔街道巴山路社区活动室传来阵阵欢笑声。龙塔街道社工站为扩大辖区老年人的社交范围，在一些社区成立了老人健康互助组，通过开展互助活动，搭建交流平台，让老人们走出家门，参与集体活动，在交流和游戏中调节自我情绪、强身健体，拥有丰富多彩的晚年生活。

“按摩手心，抓指，按指，点指……”活动中，社工廉淑娟和何继莹带领老人们学习健身动作，为老人们讲解健康知识。老人们听得很认真，一边听一边跟着音乐练习动作，还竖起大拇指相互点赞。现场气氛非常热烈。

“我很久都没有这么开心过了。”家住幸福苑小区、今年79岁的吴瑞枝老人告诉记者，社区开展的这项活动很有意义。她在这里认识了很多老年朋友，大家在学习中互帮互助，不仅身体得到了锻炼，还收获了不少乐趣。

家住淞江小区、今年75岁的张桂花老人也向记者打开了话匣子。“俺与老伴没有和子女住在一起，除了买菜做饭，平时很少出门，也不经常出去锻炼。社区开展的

老人健康互助活动让我们找到了快乐。”张桂花说，感谢社区为老人们搭建的这个社交平台，为他们枯燥的晚年生活增添了暖意。

目前，龙塔街道辖区80岁以上的高龄老人就有1188人。龙塔街道社工站自今年10月份成立以来，非常关注辖区老人们的身体健康，经常为老人免费体检，举办健康知识讲座。在入户探访、实地调研中，社工们发现辖区老年人休闲活动比较单一，冬天到户外基本就是“追着太阳走”，找暖和的地方和邻居聊天。老年人有参与活动的需求和健身需求，但老年人的活动范围有限。社工站就尝试在巴山路、辽河路等社区成立老年人健康互助组，为老年人搭建融洽的社区交流平台，鼓励老年人走出家门，融入社区大家庭。在健康互助组里，老人们通过分享自身以及倾听他人的故事来增加信任感，互相支持、彼此关照，逐渐加深了解，建立起深厚的友谊。

采访中，老人们纷纷表示很乐意参加这样的活动，可以通过参与活动拥有自己的“社交网络”。家住连庄路的张阿姨今年83岁，在老年健康互助活动中，每次都要演唱自己拿手的豫剧。她的唱腔婉转动听、独具韵味，总是赢得阵阵掌声。张阿姨独居多年，前些日子，因身体不适，



巴山路社区的老年健康互助活动现场。

便给社工“小娟”打去了电话。“小娟”很快赶来，陪她到社区卫生服务站看病拿药。之后，“小娟”时不时打来电话询问张阿姨的身体情况，让张阿姨倍感温暖，更加积极地参加社区的活动。“参与社区的健康互助活动，让我感到有人关心、惦记，

不再孤独无助。”张阿姨说。张阿姨口中的“小娟”就是社工廉淑娟。“我们要多些耐心去倾听老人们的心声，为老人做些力所能及的事。以后等我们老了，也会有别人帮助我们。何乐而不为呢？”廉淑娟说。

“激情漯河大家唱” 唱响美好新生活



张艳琴和队员们一起练习唱歌。

■文图 本报记者 王培

12月12日傍晚，室外寒气袭人，然而市工人文化宫的活动室里却是一派热闹的景象。“身边的那片田野啊，手边的枣花香，高粱熟了红满天，九儿我送你去远方……”激情漯河大家唱艺术团的队员们齐聚一堂，正在老师的指导下练习唱歌。“和大家一起唱歌、学习、演出是我最大的乐趣。”艺术团团长、68岁的张艳琴笑着说。

提起激情漯河大家唱艺术团，不少人会伸出大拇指。十几年来，张艳琴带领艺术团积极参加公益演出，为群众送上文化

大餐。她被评为“十佳市民”“感动漯河十大年度人物”等，还被授予河南省优秀文化志愿者、漯河市群众文化先进先进个人荣誉称号。

提起艺术团的创立，张艳琴打开了话匣子。由于爱好音乐，她结交了一群文艺爱好者。2005年，他们十几个人自发成立了合唱团。“唱歌可以陶冶情操、愉悦身心。那时候我们经常聚在双汇广场唱红歌，歌唱幸福生活、传递正能量。可能是受到我们的感染，越来越多的人开始跟着我们一起唱歌。”张艳琴说。

随着加入的队员越来越多，为了把团

队建设得更好，让大家享受音乐带来的欢乐，保持积极向上的生活态度，她出资购买了一些设备器材和必备物品，并花费大量时间和精力，使团队不断发展壮大。

张艳琴常常组织艺术团和省内其他城市的艺术团举办联谊会。2011年，她带领艺术团，联合郑州、许昌等地的歌友，组织了“七市一村”歌友联谊演出，进一步增进了各地歌友们的感情。

2016年10月，在市委宣传部等部门的组织和帮助下，她又带领艺术团开展了“红心向党，唱响中原”纪念长征胜利80周年爱国歌曲联唱展演活动。提起这次活动，张艳琴感慨颇多。“为了开展好活动，我和团里队员带着活动策划书到全省各市联系当地的文艺团体。一次，我们晚上坐车返回漯河时，因为太劳累，竟然坐过站了，坐到了信阳。我们索性就在信阳下车，把信阳作为接下来的联络地点。”张艳琴说，到信阳站下车时，有同伴的鞋底都跑掉了。他们的精神打动了不少歌友，大家积极参与活动。最终，全省共有17支队伍参加了活动。在展演活动中，大家用歌声歌颂伟大的长征精神、歌唱共产党、歌唱伟大的祖国，增进了彼此之间的友谊。

激情漯河大家唱艺术团成立已有16年，队伍越来越壮大，目前有队员近200人，队员平均年龄60岁。“在张团长的带领下，

我们每天都出来唱唱歌、跳跳舞，学习新知识，生活越来越充实，身体越来越健康，心情越来越舒畅，日子一天比一天快乐。”队员们说。还有队员编了一首顺口溜：“激情漯河大家唱，越唱心里越舒畅，越唱身体越健康，唱出了和谐，唱出了幸福，唱出了吉祥。”广场上、河堤处……处处都飘荡着“激情漯河大家唱”的“好声音”。

平时，艺术团请来专业老师给队员们上课，组织群众在沙澧河风景区梨园春广场开展大合唱，经常进社区、学校、敬老院开展公益演出活动，所到之处掌声阵阵。同时，他们还精心编排节目，参加国家级、省级群众文化艺术大赛，多次捧回金灿灿的奖杯、奖牌，曾获得文化部“群星奖”、河南省“文化模范”团队奖、河南省文化志愿者优秀团队奖、河南省首届中老年合唱大赛银奖、中国三门峡黄河大合唱艺术节“中流砥柱杯”大奖等多个奖项。

至今，艺术团中已有十几名成员经过锻炼，走出去成立了自己的文艺队伍，扩大了群众文化阵地，点亮了群众的文化生活。对于未来，张艳琴表示：“我们会一直坚持唱下去，也希望带动更多的人歌唱家乡、歌唱幸福生活。”



“园艺疗法”给晚年生活增添绿意

■王晓景

案例：李先生反映，他两年前把70岁的父亲接到城里居住，准备让操劳一辈子的老人安享晚年。平时他对父亲照顾得无微不至，家里还请了保姆。对父亲的身体状况，李先生也非常关注，每年都为他安排体检。可是父亲却一直闷闷不乐。最近几个月父亲忘事，东西老是放错地方，还疑神疑鬼，说话词不达意。两个月前，李先生带父亲去医院检查，才发现父亲得了阿尔茨海默症，幸运的是父亲的病属于早期。李先生带着父亲跑了好几家医院，医生都说这种病不可逆，没有特效治疗方法和药物。医生建议通过非药物疗法的干预延缓老人的病程，提升生活质量。李先生听医生说起“园艺疗法”，想了解一下情况。

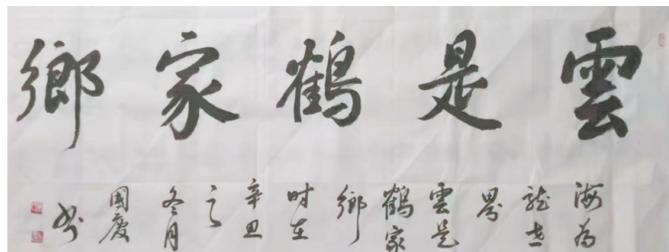
解答：园艺疗法又称“园艺治疗”，是一种辅助的治疗方法，通过栽培植物或者围绕植物开展一系列活动，与植物“互动”，为患者带来幸福感。该疗法适用于不同年龄、不同身体状况和不同心理健康水平的人，帮助他们在社会交往上、心理上、身体上

进行自我调整，促进身心健康。园艺疗法对老年人的益处有：在播撒种子、移盆栽种、剪枝浇水、采摘收获的过程中，带来感官刺激，达到增强肌肉强度、促进睡眠、提高免疫力的目的。培育及管理植物是一种陪伴的过程，绿植蓬勃的生命力能使老人排解负面情绪，老人也被照顾者转变为照顾者，有助于其尊严和自我价值的确认，同时愉悦心情、舒缓压力、缓解认知障碍等。社区内老人之间可以就植物种植进行互动交流，分享心路历程。

注意事项：根据个人喜好，选择易栽种成活、花期长、颜色鲜、好打理、收益快的植物。这样更容易使老人获得成就感。同时，短时间内的植株变化，能提高老人的种植积极性。园艺疗法的重点在于种植活动对老人身心和情绪的改善，所以种植成果不是首要目标，要注重引导老年人观察种子发芽、展叶、抽枝、开花、结果的过程，通过植物的颜色、质地、活力和气味来刺激他们的视觉、触觉和嗅觉，鼓励老人说出自己对所种植植物的期待，继而衍生对未来的希望。每次活动时间20分钟为宜，



▲山水(国画) 袁国正(71岁)作



▲书法 万国庆(65岁)作



▲篆刻 张瑞吉(76岁)作

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎提供新闻线索!



老妈厨房

香煎巴沙鱼

■文图 本报记者 杨旭

“鱼肉的脂肪含量较低，多吃一些也无妨。香煎巴沙鱼这道菜非常好做，新手做也没问题。”日前，家住市区黄河路新世纪住宅花园小区的市民樊女士向记者展示了香煎巴沙鱼的做法。



首先，将巴沙鱼切块，放入料酒、生抽、黑胡椒、淀粉和葱段、姜片，腌制半小时。锅中倒油烧热，放入蒜末、花椒，小火炒至香料散发出香味。香料的用量根据个人口味调整，喜欢吃辣的可以加一些小米椒。

然后，将巴沙鱼放入锅中煎至两面金黄即可出锅。这期间，可加适量蚝油调味。经过樊女士简单处理，巴沙鱼香气四溢。“快手菜也可以营养又美味。快来试试吧。”樊女士说。

养生保健

冬季实用暖膝方

入冬后，气温骤降，寒风萧瑟，不少膝关节病患者的膝盖开始隐隐作痛。有人即便穿上厚秋裤、棉裤，仍时常感觉膝盖发冷。广东省中医院大骨科主任林定坤给大家推荐了实用的护膝暖膝方法。

中药熏洗暖膝盖 膝盖冷痛的人，可以试试用中药熏洗。取艾叶、徐长卿、透骨消、防风、宽筋藤各30克，放入锅中煎煮约30分钟，加适量凉水稀释至温度适宜。随后将药液倒入盆中，双脚泡入，用毛巾搭在膝盖上，用杯子取药液淋在毛巾上进行淋浴，反复进行。盆中药液温度下降后，可烧一壶开水适当添加。

每天熏洗1~2次即可，每次泡洗20~30分钟为宜。结束熏洗后迅速将膝关节及足部等部位擦干，穿好衣物、袜子，做好保暖措施。

练习强健筋骨动作 除了防寒保暖外，大家还可以进行一些强健筋骨的锻炼，如仰卧凌空蹬腿。练习时，平躺在床上，双脚并拢，脚背勾起，然后吸气，一左一右交替蹬腿。注意每一次蹬腿时均需保持膝关节最大程度伸直，以及脚背上勾。蹬腿结束后，缓缓放下，以双腿与床面接触不发出声音为标准。一左一右蹬腿为两次动作，早、晚各练100次。 据《快乐老人报》

健脑游戏

来算算吧

史密斯先生和他的太太打算在郊外买一幢小别墅。史密斯先生对太太说：“要是把你的钱拿出四分之三给我，和我自己的钱合起来，就可以买一栋价值5000美元的房子。而你手上剩下的钱，正好可以购买屋后的小树林和小溪。”

“不行，不行。”他太太答，“把你的钱拿出三分之二给我。我把它们同我自己的钱合起来，正好能买下那栋房子。而你手上剩下的钱，正好可以买下小树林和小溪。”根据他们的对话，你能算出小树林与小溪的价钱吗？



也可根据老人身体状况适当调整。最好记录每次活动的时长、所做的事、心情和感受等，也可将种植过程拍成照片、制成影集。

如果条件允许，可带领老人多去郊游，看白云、赏花朵、听虫鸣，感受大自然的乐趣，领会“采菊东篱下，悠然见南山”的意境。

另外，园艺疗法涉及的园艺知识很广，特殊情况下，可由园艺专业人员进行引导和辅助。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者

老人言

金银有价，人品无量。——汪延厚
无事心不空，有事心不乱。大事心不畏，小事心不怠。——庄华荣
问题多了方知学习可贵，矛盾多了方知心态可贵。——解生学
据《快乐老人报》

火柴游戏

17+11+4-4=14
14+7-1-4+1=11
12-2+7=11
14+7-4=11

右图是4个不成立的算式，请在每个算式中移动1根火柴，使它成立。

考眼力



有一名男子想买4个完全相同的花瓶，他可以从图中选择哪种样式的？