

九旬老人的幸福生活



何发长老人和护工在一起。

■文/图 本报记者 王培
今年96岁的何发长老人脸上经常挂着笑容,乐观开朗的性格感染着身边每一个人。近日,记者采访了老人,了解他的幸

福晚年生活。
2月14日,在市区一家老年公寓,护工正陪着何发长老人聊天。老人精神矍铄、思路清晰。“我年轻时是一名铁路工

人。我是工长,扛钢轨、抬枕木,啥活儿都干……”回忆起以前的生活,老人打开了话匣子。聊天结束后,何发长便推着小推车在院子里转悠,还不时和其他老人打招呼。“老人身体健康,没事就推着车在院子里走一走,精神头儿很好。”负责照顾老人的护工说,老人爱干净,闲不住,有时还抢着干一些力所能及的活儿。

何发长老人的身体一直不错,80多岁时还能自己做饭、做家务。儿女们不放心他一人居住,坚持把接到家中轮流照顾。何发长的孙媳妇在老年公寓工作。几年前,何发长主动提出到老年公寓生活,每天有专人照顾,还可以和老人们一起聊天。如今,何发长已经在老年公寓生活八年了,生活过得悠闲舒适,除了有些耳背,身体状况一直很好。“吃饭有人端到跟前,衣服有人洗。我啥也不用管,没事就是在院子里锻炼一下身体,跟大家聊聊

天。”老人笑着说。

何发长老人平时生活很有规律,每天早上五点多起床,晚上六七点就上床睡觉了。在饮食方面,老人一日三餐最爱吃的就是家常饭,早饭和晚饭一般都是粥、菜、馒头和鸡蛋,中午吃一碗面条或是米饭。家人经常来看他,会带来各种吃的、用的。“老人爱吃甜品,喜欢买糖,买回来爱给大家分享。”这名护工说。

“俺爷性格很好,有好吃的会第一时间拿出来跟别人分享。”老人的孙媳妇吴女士说,爷爷心胸开阔,生活琐事很少放在心上。同时,他的乐观与开朗也感染着身边的人,很受大家欢迎。

“吃得好、穿得好,啥事不用操心,孩子们都孝顺。如今生活条件这么好,我还有啥不满足呀!好好享受现在的幸福生活就行了。”何发长老人笑着说。



七旬老人痴迷太极运动

■文/图 本报记者 杨旭
在市区烟厂花园,72岁的武秀枝每天天不亮就会在这里练习太极拳、太极剑和太极扇等。一头红发的她在人群中格外显眼,矫健的身姿看起来并不像七旬老人。“太极运动让我变得年轻了。”2月16日,武秀枝接受记者采访时说。

每天早上六点半,武秀枝便开始打太极拳,这个习惯已坚持十余年。搬身捶、肘底捶、闪通背……一个个动作干脆利落。“我就住在烟厂花园旁边,从早上六点半到上午八点,除了刮风下雨,几乎每天都来。生命在于运动嘛!”武秀枝说。

多年前一次偶然的机会,武秀枝在烟厂花园结识了一位太极拳老师。跟着练了一段时间后,武秀枝发现自己渐渐喜欢上了这项强度适中的运动。除了太极拳,武秀枝还擅长太极刀、太极剑和太极扇。“入门容易,但想要练好太难了。就拿太极剑

来说,剑法有刺、撩、点、洗、劈、挂等。只有不断练习,才能将这些动作融会贯通。”武秀枝说。

时间久了,武秀枝小有名气,吸引了不少人跟着她一起练习。武秀枝也乐意与他人交流,将自己掌握的动作要领全部教给大家。目前,已有近30人每天早上跟着武秀枝一起练习。武秀枝将大家召集在一起,组建了烟厂花园太极队。

武秀枝家中摆放着一排奖牌,均是她带队参加市里各大比赛获得的。为了带好这支队伍,只要有时间,她就通过手机搜索教程,对着镜子一个动作一个动作地练,自己掌握了再教给队员。她家的衣柜上贴满了太极拳、太极刀、太极剑的动作名称。“复杂的动作要想全部记住很难,但作为队长,我得带头学习。”武秀枝说。

武秀枝曾因心肌梗险些丧命,需要长期服药。每天坚持锻炼身体后,她的身体状况有了明显好转。在太极队,也有一些队员跟她的情况类似。“以前总是腰酸背痛,吃药也治不好。现在跟着秀芝姐一起练太



武秀枝在练习太极扇。

极拳,身体比过去好多了。”队员王玉芝说。

2021年对于武秀枝来说是收获满满的一年。她不仅完成了市老年人太极拳(器械)教练员培训班的课程,还成为我市二

级社会体育指导员。在武秀枝看来,动静结合的太极运动既能强身健体又能舒缓身心,非常适合老年人练习。她希望有更多老年人加入太极队,让晚年生活更加丰富多彩。

体,长期坚持可增强记忆力、改善不良情绪、降低患阿尔兹海默症的风险。

拓展未来视野,规划大脑。乐观看待衰老。老年人要保持积极的心态,越乐观看待衰老越能感受到世界的美好。做到退而不休。没有退休前,很多老人会设想退休生活无忧无虑,可以享受悠长的旅行。然而,事实上退休后的无忧无虑只能维持一小段时间,然后陷入巨大的空虚与迷茫之中。老年人可根据身体状况和原来积累的技能找到新的爱好,让晚年生活过得丰富多彩。

银发族如何保持思维敏捷

■国家二级心理咨询师、社会工作者 王晓景

案例:
杨大爷今年68岁,经常找不到钥匙,或者忘记随手放的物品,睡眠质量也不好。他说,年纪大了,该如何保持思维敏捷?相信这也是很多老人都关心的问题。

分析:
在很多人印象中,老年人一般行动迟缓、耳聩眼花、思维迟钝,所以很少有人期待老年生活。其实,人老未必脑也老。相关研究表明,大脑具有适应性,会对环境中的改变和自身的改变作出反应,年龄增长给大脑带来磨损的破坏性远远比不上日常疏于维护带来的危害。

对策:
参与社会活动,激活大脑。社会交

往具有非常强的影响力。老年人可选择距离家人和朋友较近的居所居住,时常和亲友进行面对面交流,驱走孤独感;同时积极参与社区活动,多与小区邻居来往;行动不便的老年人可通过网络视频聊天进行社交。只要互动是积极的,无论深层还是瞬时的,都有助于大脑释放多巴胺,而衰老的显著症状之一就是多巴胺减退。另外,老年人不要受年龄与辈分的限制,应多与年轻人交朋友,能感受到他们身上的青春气息,心情也会变得越来越好。

加强思维训练,重塑大脑。老年人要树立活到老学到老的理念,不断接受新事物。据相关研究表明,每年的教育经历有助于保持脑细胞的活跃程度,预防大脑前额叶的萎缩。老年人可结合自身实际,学

习一门新语言、一种新舞蹈或一种新乐器。只要视力允许,就坚持阅读;也可以每天换一条散步的路,听不同风格的音乐或者挑战一下老年电子游戏。

培养生活习惯,优化大脑。保证睡眠质量。随着年龄的增长,大多数人的睡眠质量会越来越差,长期失眠会造成认知损伤,而抑郁、焦虑也和睡眠质量不好有关。所以要提前养成良好的睡眠习惯。比如,白天多进行室外活动,晚上睡觉前4个小时不要摄入咖啡或酒精;保证睡眠的适宜温度,听一些舒缓的音乐有助于睡眠。保持健康饮食,大量的水果和蔬菜会提供充足的抗氧化剂,帮助大脑清除自由基。适量有氧运动。身体越活跃,心智越有活力。老年人可根据自身实际情况选择慢跑、快走、骑行、跳舞等锻炼身

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

咸豆腐脑

■文/图 本报记者 朱红

豆腐脑非常有营养,平时在饭店吃的大多是甜的豆腐脑,您知道咸豆腐脑怎么做吗?2月16日,家住市区海河路的王阿姨制作了咸豆腐脑。

王阿姨告诉记者,准备好豆浆、葱花、菠菜、胡萝卜丝、粉条等食材。先把适量豆浆烧开,放一点儿醋,什么时候看不过来豆浆的原样就不用再放醋了。然后盖上锅盖,关火焖一会儿。“需要注意的是,如果醋放多了口感不好。焖一会儿后,之前的豆浆就自然结块成豆腐脑了。”

这个时候在炒锅中放入适量的油,倒入葱花、胡萝卜丝等爆炒一下放在盘中。



将焖好的豆浆倒入锅中烧开,再倒入少许面粉,将提前泡发好的粉条以及炒好的菜放入锅中。“如果有芝麻叶可以加进去。也可以按照家人的口味放入胡萝卜丝、菠菜叶、小白菜等配菜。这样色香味俱全的家庭版咸豆腐脑就做成了。”王阿姨说。

养生保健

三种运动缓解动脉硬化

动脉硬化闭塞症是中老年人较常见的周围血管系统疾病,患者会出现间歇性跛行。除积极接受治疗后,患者在医院或居家可经常做3种运动,有助于给僵硬的血管松绑。

1.散步。这是最适宜动脉硬化闭塞症患者的运动之一,长期坚持有助于缓解间歇性跛行。散步的速度和时间可根据患者身体状况而定,有疼痛感应立即停止活动。

2.骑自行车。在患者身体状况允许的情况下可选择骑自行车,主要锻炼下肢,增强腿

部肌肉力量,有利于减轻血管闭塞引起的肢体缺血情况。

3.伯格运动。若患者病情严重,处于卧床或无法行走阶段,伯格运动是比较合适的锻炼方式。这种运动主要在床上进行。患者需要分别将一侧肢体抬高,并保持两三分钟;坐在床边,两腿自然下垂,脚腕旋转5分钟,再平卧休息3分钟;平卧勾脚、踝泵运动依次重复练习5次至10次。每天进行3次锻炼,可促进血液循环,预防肌肉萎缩。

据《快乐老人报》

健脑游戏

猜字谜

- 1.画时圆,写时方;冬时短,夏时长。
- 2.一户没有墙,一员大将里边藏;有人说的是关夫子,有人说的是楚霸王。
- 3.一点一横长,一撇到南洋。上十对下十,日子对月亮。
- 4.砍去左边是树,砍去右边是树,砍去中间是树,只有不砍不是树。
- 5.上不在上,下不在下,不是在上,且是在下。

据《快乐老人报》

趣填成语

一	二
三	四
五	六
七	八

逻辑推理

桌子上有四个杯子,每个杯子上写着一句话。第一个杯子上写着“所有的杯子中都有水果糖”;第二个杯子上写着“本杯中无苹果”;第三个杯子上写着“本杯中无巧克力”;第四个杯子上写着“有些杯子中没有水果糖”。如果其中只有一句真话,那么以下哪句是真的? A.所有的杯子中都有水果糖; B.所有的杯子中都没有水果糖; C.有些杯子中没有水果糖; D.第三个杯子中有巧克力; E.第二个杯子中有苹果。

据《老人报》

家庭纪事

养成节俭好习惯

■刘春亮

我站在厨房洗碗台前,一手端着剩饭,一手拿着筷子,然后极不情愿地把碗中的剩饭倒进垃圾桶。

每倒一次剩饭,我心里就很不舒服,总会想起去世多年的母亲。在物资极度匮乏的年代,吃穿都是问题。母亲一人干活要养活一家几口人实在不容易。那时农业落后,小麦产量低。每年收获的麦子除了缴公粮外,分到每户手中的粮食很少。为了生活,母亲总是精打细算。每次吃饭,都是等我们吃完了,她才勉强吃几口。

如今,日子好了,人们再也不用为吃不饱饭而发愁。可是生活

条件再好,我眼里还是容不得糟蹋粮食的行为。我和妻子都受过饥饿的煎熬,饱尝过苦滋味。儿女们成家后,都有了各自的生活。有时妻子刚做好饭,他们临时有急事,一个电话就不回来了。妻子看着做好的饭菜没人吃很心疼,只得经常吃剩饭。时间长了胃也不舒服。没办法,后来剩饭只能倒掉。

全家团聚时,我给儿孙们提出要求:如今我们的生活虽然丰富了,但不能糟蹋粮食。为了防止浪费,全家人互相监督,共同养成节俭的好习惯。值得高兴的是,我的提议得到家人的一致赞同。



国画 何学曾(80岁)作

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画,这里为您提供一个展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品,或者生活中的巧手小制作等,也可以在这里展示。投稿请采用电子版,书画作品拍成照片,写清楚姓名、年龄、地址、联系方式,发送至信箱 13938039936@139.com。联系电话:13938039936。