

“时尚奶奶”的花样晚年

■文/图 本报记者 杨 旭

6月20日,记者见到市民李清云时,她正在召陵区天桥街道漓江路社区的活动室上形体课,举手投足间尽显美丽、优雅、自信。

李清云曾因丈夫离世伤心欲绝,两年时间不愿意走出家门。是什么让李清云产生了巨大转变?她告诉记者,是充实的生活让她重获快乐。

李清云今年67岁。她退休后,丈夫郭子金糖尿病日渐严重,大部分时间只能在医院度过。“当时他一年至少住四次医院,严重时还要到大城市求医。”李清云说。

虽然李清云一直守护在丈夫身边,但2013年,郭子金还是因病去世。在随后的两年时间里,李清云陷入巨大悲痛,整日情绪低落。这时,邻居陈桂萍伸出援助之手,邀请她加入启航舞蹈队。李清云没有一点儿舞蹈基础,学起舞蹈来并不容易。“这支舞蹈队经常参加市里、区里举办的比赛,对队员个人素质要求比较高。”李清云说,“尤其是队形的变换,一步错步步错。刚开始我记不住步法总是出错,大家都耐心地鼓励我、指导我。”

每次参加比赛前,李清云和队员们都要提

前一个多月集训,无论严寒还是酷暑,每天都要练习两小时以上。“队员之间就像家人一样,会分享生活中的琐事,也会互相帮忙。我在舞蹈队里得到大家无微不至的关怀,慢慢从悲伤中走出来,并在舞蹈中找回自信。”李清云说,“记得有一次舞蹈队参加市里举办的比赛,当时有上百支队伍参赛,我们靠扇子舞获得了第一名。比赛结束后,队员们激动地拥抱在一起欢呼起来。”

随着年龄越来越大,李清云感觉体力不支。2020年,她退出舞蹈队,加入漓江路社区的轻琴公益模特队。与同龄人相比,李清云体型匀称、身姿挺拔、气质优雅,这与她坚持每周三次的形体训练是分不开的。

收腹、提臀、挺胸……在日复一日的形体训练中,李清云的形象悄然改变,身姿挺拔、气质优雅。“身边的人都说我变年轻了,我自己也感觉精神多了。以前不敢穿旗袍,现在经常穿着旗袍出去逛街。”李清云说。

走模特步带给李清云的不仅是形象气质的提升,还有心态的改变。“不同年龄段的人都有不同的美。我经常跟随模特队参加社区举办的公益演出,每次我们出场台下都掌声雷

动。”李清云说,“模特队队员大多是年过六旬的老人,穿着高跟鞋一站就是几个小时,还要注重仪态,很累。但能把精彩的表演带给大家,展示老年人的风采,是一件很快乐的事情。”

近两年,在模特队一些队员的影响下,李清云投身社区志愿服务。2020年新冠肺炎疫情防控期间,她在自己居住的小区门口连续值守40多天,被多家媒体报道。今年4月以来,每次漓江路社区组织全民核酸检测,采样现场总能看到李清云维持秩序的身影。“孙子看见我热心志愿服务也参加进来了,这就是榜样的力量。”李清云说。

除了防控疫情,李清云还积极参与社区创文工作,跟随社区工作人员走街串巷清理小广告。去年,因在创文工作中发挥了示范作用,她被市委、市政府授予“模范市民”称号。“清云姐虽然不是党员,但和党员一样发挥了模范带头作用。”漓江路社居委主任靳会杰告诉记者。

走出丧偶阴霾,李清云重新拥抱幸福的晚年生活。“老年人一定要让自己动起来、忙起来!充实的生活更快乐。”李清云说。

桑榆晚晴



李清云

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!



养生保健

适当“吃苦”消暑气

6月21日是夏至。夏至后,高温是天气的主旋律。此时饮食应以消除暑热为目的,适当吃些苦味食物。中医认为,苦瓜、苦笋、苦丁茶等苦味食物有利于清热败火、除燥祛湿,比冷饮更能解暑。

天气热的时候还要多喝粥,如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。多吃水果也有益防暑,但是不要食用过量,以免增加

肠胃负担甚至造成腹泻。盛夏出汗多,易丢失津液,还应适当多吃些酸性食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、猕猴桃等,不仅能敛汗止泻祛湿,还可以生津解渴、健胃消食、增进食欲。比如酸梅汤,适合各个年龄段的人饮用,特别是爱出汗、食欲欠佳的老人和儿童。

本报综合

中药泡脚缓解寒性病

很多人认为,夏天太热就不适合泡脚了。其实,夏季暑湿较重,湿气容易阻滞在脾胃,让人精神不振、食欲不佳。而双脚作为人体穴位最密集的部位之一,此时用温水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体的脏腑机能。

夏天即使温度高,不少寒性体质的人还是会感觉怕冷。这类人群在泡脚的时候可加入生姜、艾叶、花椒,用以缓解手脚冰凉、痛经、老寒腿等寒性病。

酷暑天也是冬病夏治的好时候。在中医看来,三伏天虽

然酷暑难耐,却是养阳驱寒和治已病、防未病的最好时机。其中,三伏贴是冬病夏治中独具特色的治疗方式。

冬病夏治穴位敷贴治疗一般从夏至就可以开始了,延续到三伏天结束。因为夏至以后是全年气温最高、人体阳气最旺盛的时候,这时以药膏敷贴于相应的经络穴位,可以最大限度地以热治寒、疏通经络、鼓舞阳气。尤其是一些在冬季容易复发或加重的疾病,通过夏季的扶正培本驱散体内寒邪,调整阴阳平衡,最容易把冬病的病根拔除。

本报综合

食尚生活

缕缕荷香 清热养神

“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。”出淤泥而不染,濯清涟而不妖。荷花蕴含着纯洁、质朴、向上、坚忍的精神品质,已成为中华民族精神的象征。《本草纲目》中记载荷叶具有清心火、平肝火、泻脾火、降肺火以及清热养神、降压利尿、敛液止汗、止血固精等功效。在炎热的夏天,养生少不了荷叶这既便宜又好吃的食材。

三叶茶 夏至正值暑气当令,想养心清暑,首推三叶茶。取荷叶、竹叶、薄荷叶各5克,或者任选其中的一种泡茶喝,有清心火、养心神和解

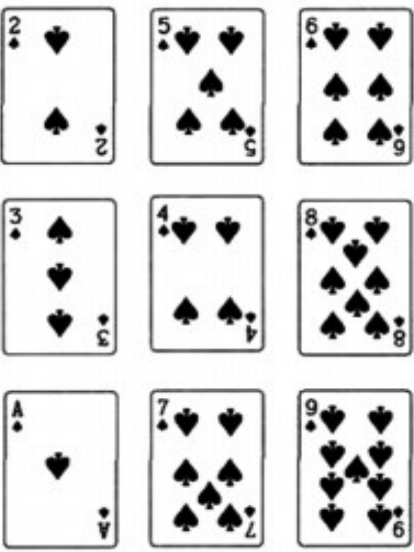


暑的作用。
荷叶茯苓粥 荷叶1张(鲜、干均可),茯苓50克,粳米或小米100克,白糖适量。先将荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中,同煮为粥,出锅前将白糖入锅。此粥可清热解暑、宁心安神。

本报综合

健脑游戏

考眼力



右图扑克牌中黑桃1~9排成三排。其中有一张不符合排列规律。请问是哪一张扑克牌?

逻辑推理

甲、乙、丙、丁四人坐在一方桌的四面,每人身后放着一面红色或黄色的旗。他们都能看到别人身后的旗,但看不到自己身后的旗。丁问:“你们每人看到了什么颜色的旗?”甲说:“我看到了三面黄色的旗。”乙

说:“我看到了一面红色的旗和两面黄色的旗。”丙说:“我看到了三面红色的旗。”这三个人的回答中,身后放黄色旗的人说了假话,而身后放红色旗的人说了真话。请问谁的身后有红色的旗?

家庭纪事

老爸下象棋

■吴继红

老爸有几个志同道合的棋友:和他同龄的豹子叔、外号叫“灰婆子”的邻居三爷,还有阿宽哥。只要一有空儿,几个人就聚在一起,摆下棋盘,一下就是大半天。

四个棋迷里有三个爱抽烟,加上一堆观棋者,一边下棋一边抽烟聊天,屋子里乌烟瘴气,呛得我直咳嗽。我家那时还开着小卖部,老爸下起棋来又特别痴迷,有人来买东西他也不理睬。母亲因此不让他们再在我家下棋了。无奈,老爸的棋局悄悄挪到了二叔家的大门口。

老爸下棋水平很高,可以说打遍街坊邻居无敌手。记得小时候我家床头柜上有一大摞象棋书。因为老爸下棋成瘾,母亲还曾把他的象棋书烧掉好几本。可老爸依然痴心不改,还曾想教小弟和我下棋,可惜我们对此毫无兴趣,他只好作罢。

我和小弟各自成家后,

今年春节他又和老爸下了三局,居然一赢一输一平局。我们临走时,老爸对儿子赞不绝口:“这小子棋艺进步真大啊!我要不是回了两步棋,最后一局又输了……”

儿子上大学离开了家。想到老爸又将回归寂寞,无人可下棋,一日,我突发奇想,给他注册了一个QQ号,教会了他在手机上下象棋。这下子,“老顽童”乐得嘴都合不上了,只想赶快“参战”。没多久,他就学会在网

络中的象棋世界驰骋了。

此后,老爸一有时间就在网上“厮杀”。网上对手很多,其中不乏高手,老爸过足了棋瘾。一开始他下得很顺手,不到半个月便已经是“三级大师”了。于是便洋洋得意、逢人必吹。有时,老爸也会碰到匿名上网的真正“大师”,很快便败下阵来。老爸便认真研究别人的棋术,自觉受益匪浅。

象棋虽是游戏之道,却也包含人生百味。老爸以平常心对待输赢,得到的便是一个“乐”字。我为老爸找到这样的娱乐方式而高兴,也愿天下老人都老有所乐!

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

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,这里为您提供一方展示自我的平台。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



文具盒

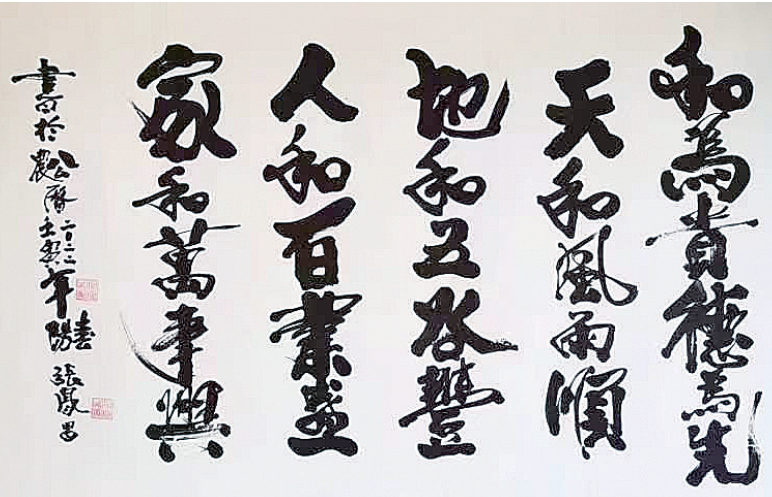
■唐永平

“六一”节到了,看到孩子们收到礼物开心的模样,看到他们各种各样的学习用品,不由得想起我的童年,想起我那个来之不易的文具盒。

1961年我上小学。看到班里一些同学有文具盒,我是多么羡慕啊!但家里条件不好,妈妈没工作,在外地打工的爸爸每月几十元的工资要养活全家。我只好把对文具盒的渴望深深埋心底。

1965年,妈妈开始给医药公司切中药,切一斤能挣3分钱的加工费。当时姐姐上师范,哥哥在姥姥家上学。我只有十岁,但洗衣、做饭的活儿都会干,还要照顾三个妹妹。为了帮妈妈,不上学时我就学着切药、晒药、收药。那时妈妈常夸我切的药符合标准,我非常自豪。

夏天在似火的骄阳下晒药以及切药时被刀切到手时的疼痛,都使我深深体会到挣钱是多么不容易。



书法

张凤昌(85岁)作