

运动让退休生活更精彩



李四录夫妇打乒乓球。

■文/图 本报记者 张玲玲
10月15日早上5点40分,62岁的李四录和妻子于秀花又准时出门了。他们来到河堤锻炼身体:跑步、抖空竹、打乒乓

球……
多年来,李四录夫妻俩坚持每天锻炼,收获了健康和快乐。10月15日,记者采访了这对夫妇。

“好,好球!”当天下午,在沙澧河风景区梨园春公园的一处乒乓球台上,李四录和妻子于秀花身手矫健、动作敏捷,双方你来我往,球台上“乒乒乓乓”的声音响个不停。“打乒乓球对人的眼睛、脑力、身体的协调性和反应能力都要求比较高。”于秀花说,她打乒乓球是爱人李四录教的。“我喜欢跑步,但年龄渐长,长时间跑步容易使腿部不适。爱人便建议我学乒乓球,还教我打。久而久之,我也喜欢上了打乒乓球。”她笑着说。

于秀花皮肤紧致、面色红润,李四录身形矫健、英姿飒爽,他们俩都活力满满。“体育运动是我们共同的爱好,每次运动完都感觉浑身轻松。”于秀花说,退休前,他们利用上班前、下班后的时间锻炼。退休后,两人的生活被安排得十分充实。“我俩每天早上5点起床,做好饭后出门锻炼,7点回家吃饭,送孩子上学。”于秀花告诉记者,每天上午收拾完家务,他们就背着包,骑自行车出门继续运动。

记者看到,他们的背包里装着乒乓球拍、大小空竹、空竹长龙等各类体育器材。“平常,打乒乓球的人少了我们就打乒

乓球,人多了我们就去抖空竹。”李四录告诉记者,两年前,他们在河堤锻炼时看到别人在抖空竹,非常感兴趣,就学了起来。“一开始感觉非常难,但我们一直坚持练习,慢慢也入了门。”李四录说。

“待会儿你跟我一起过去,帮我们录个视频。”于秀花还热爱模特表演。当天,她按照约定和好友一起走模特步,就安排爱人李四录当摄影师。“中啊,没问题。”李四录爽快地答应。

退休后,李四录和爱人每天坚持锻炼、形影不离。多年来的运动爱好也让性格开朗的李四录和爱人结交了很多朋友。“大家一起打乒乓球、抖空竹,非常开心。”李四录说,每天坚持锻炼让他们身体棒棒,充满了活力,既收获了健康,也充实了晚年生活。



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!



时尚穿搭

中老年女性穿衣越简单越高级

越简单越高级,一直是时尚界不变的定律,特别是对于中老年女性,简单反而是气质的加分项。如今,在一众彩色主导的穿搭风中,减法实穿主义异军突起,将简单舒适、无负担的穿搭方式重新推到时尚前沿。

一点儿亮色的加入会更吸睛,而且高级感更是甩“花衣裳”几条街。搭配时,亮色不一定要出现在衣襟上,包包、帽子、手指甲出现亮色点缀,也能凸显精致品位。

不要忽视配饰

打造简约高级感,颜色不能多

高级感的穿搭,颜色一定不能多,对50+的女性来说,同色系穿搭就是最好的选择。简约搭配,白色是永恒的主流色,无论斑斓的色彩多么炫目,白色依然在时尚圈有无可替代的地位。此外,不挑人的米色、大地色系,也能毫不费力打造出时髦感,且质感满满。

配饰是穿搭细节的重要组成部分。很多中老年女性都喜欢佩戴丝巾,而且几乎都是一水的花丝巾。简约穿搭中,如何使用花丝巾?越花越高级,越简单越高级。花丝巾小面积出现在领口,同时身上要尽可能选择素雅或者颜色深沉一些的单品。这样,“一亮一暗、一花一素”的组合,能发挥出色丝巾最大的魅力。如果想要用配饰提气色,可以备一条红围巾,偏枣红色的围巾很能衬托肤色,显得人很有精神,逢年过节围一围,节日的氛围感也浓郁不少。

据《快乐老人报》

简单不等于寡淡

减法实穿主义并非一味追求素色。穿深色系的时候,有

健康提醒

老年人要积极护齿

口腔健康与全身健康息息相关。人老了掉牙很正常?牙不痛就不用管?人老就不用洗牙?多位口腔专家提醒,从目前常见的老年人口腔问题可看出,老年人护齿仍有不少误区。

一些慢病会影响牙齿健康,而老年人由于缺乏相应知识,容易造成拖延。

“现在很多60多岁的老人牙齿剩下不到20颗,而‘背后真凶’多是因为牙周炎。”专家表示,很多人不重视牙周炎,结果任由牙周炎发展下去,牙齿开始松动,很多牙根露了出来,就容易发生烂牙、龋齿等口腔问题。加上很多老年人佩戴假牙后没有规范刷假牙,假牙上积累了很多细菌真菌,也很容易产生嘴角脱皮、口腔真菌感染等黏膜疾病。

糖尿病患者更应该定期去做牙周保健。糖尿病和牙周炎相互影响,有些糖尿病患者会发生反复的牙周脓肿,牙周脓肿又会影响到糖尿病的治疗效果。而如果控制好牙周炎,对血糖的控制也有帮助。

有些老年人不管是活动牙还是固定桥的修复体质量都不太高,很多老人的固定桥由于时间太久已经变形了。很多老人不重视自己的口腔健康,觉得能用就行,等到牙痛、牙齿松动了才去就诊。牙结石、牙龈退缩、烂牙根这些口腔问题往往容易被忽视,但这些其实都是牙周病发展的重要致病因素。

平时要注意饮食均衡,多喝牛奶、吃鸡蛋补充蛋白质和钙,多吃富含维生素C的食物,少喝碳酸饮料,少吃甜食。有些老人多年来养成了炒菜加糖的饮食习惯,也要注意及时纠正。

据《羊城晚报》

怎样正确看待老年人囤积旧物

■王晓景
案例:
李女士和婆婆一起住,关系融洽。她唯一苦恼的是75岁的婆婆喜欢囤积物品,什么东西都往家里捡,什么都舍不得丢,让宽敞整洁的家成了杂物间,甚至还占用了楼梯间的过道,不但影响环境卫生,还妨碍家人和邻居出行。

囤积物品成了他们与外界联系的方式。四是病态依恋。一些老人对物品有认知障碍,害怕丢掉重要的东西,喜欢夸大物品的功用,因此不愿丢弃。

不过,正常的储藏行为与病态的囤积行为之间没有严格的分界线,是一个逐渐发展的过程。如果老人爱收集,但分类整理,而且对于以后怎么处理有自己的安排和想法,是没有问题的。如果是不断囤积、不分类整理,也不想出售废品,就要根据情况及早进行干预和帮助。

对策:
理解囤积背后的意义。囤积的物品可能对老人有重要意义。家人可以帮助老人缓解焦虑情绪,让老人感到自己与社会是有联系的,从而获得参与感;让老人感到被他人需要;让老人觉得有控制感等。

减少囤积需要家庭成员共同努力。老

人要学会对生活做“减法”,不为物品所累。可以多想想“这些东西我现在需要吗?”“一个月内用得上吗?”如要答案是否定的,要学着清理掉那些“可能有用但很久没用”的东西。如果难以做到每天清理,就定一个时间,比如每周末、每月底整理一些物品。家人要理解、尊重老人。在条件允许的情况下,单独辟出一个空间让老人放置囤积的旧物,在建立信任的基础上定期帮老人清理物品,或卖废品换钱,或动手改造变废为宝,让家中变得整洁、安全,同时注意引导老人多参与社交活动。

异常囤积需要就医求助。一般来讲,通过辅导性的行为矫正疗法可帮助老人恢复自制能力和理性,不再做出影响自己和他人的行为。但一些老人也可能患有阿尔兹海默症,出现常见的中枢神经系统进行性病变,会有爱囤积、捡破烂、攒东西的

情况,应注意鉴别。家人要带老人到正规医院就诊,对老人的认知功能、行动能力进行测试。

日常生活中,家人要给老人多些陪伴,看到、关注老人深层的心理需求,只有这样才能有针对性地解决问题,帮助老人回归正常生活。作者系国家二级心理咨询师,社会工作者



多味晚晴

赋诗写文乐晚年

■张德彦
我是舞阳县孟寨镇的一名乡村教师,退休后来漯河定居,为工作的儿女接送孩子。闲暇时,我购书买菜,或到老年大学听戏、看歌舞、赏琴棋书画,或到图书馆看书。乏了,我就骑车漫游沙澧河风景区,陶醉于人文风光,聆听丝竹悠扬……

退休前,我撰写的文稿和辅导的学生作品曾在国家级、省级、市级报刊发表或获奖,退休后我仍笔耕不辍。2012年,我写了《东方明珠更辉煌》等六首诗,被收入《中国老年

游世博》一书;2013年,我的诗作《溱舞赋》《神奇少林》和《壬辰六月赋》被收入《中国时代文艺家代表作年选》;2014年,我创作的歌颂祖国的组诗《舜日之光》,以及反映沙澧河儿女家国情怀的长诗《悠悠岁月燃激情》、散文《我在贫困乡村当教师》都获得了奖项;2015年,我的两篇小品文被收入作家出版社出版的《情感散文(第二卷)》。

去年春天,我指导孙女创作了叶贴画《树林与小鸟》。记者以《记录工作风采 讴歌幸福生活》为

题,把我老有所乐的生活故事呈现于报端。我还曾受漯河广播电视台情景剧组邀请,主演倡导青年人爱亲孝老的微电影《探老奖》,引起了良好的社会反响,也让我过了把演员瘾。

目前,我正在创作再现社会真、善、美的随笔《人世间》,已写出五万多字,并在《漯河文学》上发表,引起读者共鸣。

退休以后,我仍享受着文字之乐,并培养了多种爱好,让退休后的生活更加丰富多彩。

家庭纪事

家风

■李裕青
我家四代同堂。我今年93岁,有四个儿子、三个孙子、三个曾孙。四个儿子现在都已经退休了。

我们家勤俭节约、艰苦奋斗的家风,我也一直这样教育自己的子女。1948年,因为家庭贫困,生活难以维持,母亲送我去做学徒。走出家门时,母亲对我说:“做学徒是个苦差事,你要勤奋、诚实、守信。诚实守信是做人的底线,你一定要经得起考验。”我学徒期未滿,老板停业。在相关部门介绍下,我到漯河国营贸易公司上班。学徒时经商的经历发挥了作用,单位派我外出推销、采购农

副产品。每件事我都做得得心应手,得到同事和领导的好评。我在商业系统工作十年,1959年调到政法战线工作32年,1992年退休。

最近,我到漯河的长子、长孙家里生活。我发现曾孙早晨有睡懒觉的习惯。刚好前一天发生了一件小事:晚饭前,听说曾孙骑的电动车半路没电了,我的长子立即骑着三轮车去接曾孙回家。我就以此为契机给曾孙讲了家风:“我们家的家风,其中有一项是尊老爱幼。你爷爷、你爸爸妈妈都做到了,他们对你有深厚的爱。你妈妈一大早就起床做好饭,匆匆吃一点儿就上班走了。你爷爷我俩吃早

餐,你爷爷洗完碗筷,等你起床。你吃完饭把碗一推就走了,然后你爷爷清理餐桌、洗你的碗筷。他已经是70岁的人了,腿有残疾,你应该帮他才是。你还年轻,正是学知识、学做人的时候,勤奋、诚实、守信是咱家的家风,做事不逞强、不炫耀,还要做到爱老敬老。只有勤奋的人才是幸福的。太爷爷是出于关心你的成长,才跟你说这些。”

我和曾孙交流之后,第二天早晨,他便早早起了床。吃过早饭,他的爸爸妈妈上班走后,他洗餐具、打扫卫生后才出门。他的行为我看在眼里、喜在心里,感到很欣慰。



长寿图

何学禄(82岁)作

沙澧之秋

■艾振兴
时序循环来复往,西风凛冽碧波凉。衰蝉无力鸣高树,红叶有神凌冷霜。沙澧岸边穿小径,芙蓉池畔幽幽香。老牛犹自勤耕作,耿耿初心未敢忘。

秋意

■沈进华
阳气减衰阴气增,生机一派尚频仍。九州邂逅三秋尽,万物收藏百草凝。赏菊凭窗青眼醉,作诗饮酒壮怀兴。纤尘不染傲霜笔,写取田园五谷登。



书法

袁应湘(75岁)作

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写画画,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。投稿邮箱请用电子版,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。

秋日登高并非人人皆宜

当下,正是登山的好时节,但登山并非人人皆宜,患有以下慢性病患者更应注意:

痛,下山时会有约3倍于体重的压力压在下肢,一般患病关节难以承受。患膝关节炎或已有骨刺者不宜爬山。

高血压:老年高血压者收缩压易受体位变化影响,登高时血压易波动,引发意外。有头晕、眩暈症状者更不适合。

骨质疏松:骨质疏松患者在爬山中(尤其是下山)易扭伤脚踝或抽筋,甚至导致骨折的发生。

心脏病:心脏病患者爬山易产生疲劳及呼吸困难,诱发室性心律失常,严重时可能发生猝死。冠心病(尤其冠状动脉供血不足者)、肺心病患者均不宜。

腰腿痛:腰椎间盘突出症患者在上山时弯腰,易诱发腰椎间盘突出复发。腰椎管狭窄症患者下山时身体重心后移,易加重腰腿痛症状。

贫血:登山时体力消耗大,贫血者(以缺铁性贫血较多见)铁的流失增多,易发生心慌、胸闷、头晕、眼花等。

骨关节炎:爬山是关节负重运动,活动后会加剧关节

据《中国中医药报》