

党卫红：教老年人学养生

■本报记者 孙 震

“冬季是流行病的高发季节。由于气温低，容易诱发老年人各种疾病，尤其是心血管疾病。咱们老年人需要注意这几点：冬为藏，冬季要早睡晚起，不必起床太早。中医学认为，冬季锻炼‘必待日光’。锻炼时间最好在八九点钟，待太阳出来气温升高后再运动；运动以身体开始发潮、微微见汗为宜，避免阳气外泄……”

11月25日上午，西城区沁源和小区健康中心二楼教室，市社区大学副教授党卫红正在为小区居民讲授老年人冬季养生知识。十多位老年人凝神聆听，有的做笔记，有的在录音。

党卫红以传统的中医理论为基础，用通俗易懂的语言、具体生动的案例，向老年人讲解如何合理安排饮食和作息时间等，带领大家学习养生手指操，还提供了养生粥的熬制方法。

讲座结束后，党卫红还针对老年人的不同病症提出食疗建议，同时提醒老年人以良好的心态面对生活，逐步养成健康、文明、科学的生活方式。

“党教授的课讲得很实用，让我们学到了许多养生知识。我们有啥问题还可以当面提出来，党教授会一一认真解答。”前来听课的社区居民赵女士说。

“叔叔阿姨们听说党教授来上课都很高兴，一大早就到了教室。”漯河昌建乐享医养管理服务有限公司工作人员朱艳凤说，“通过党教授的耐心讲解，大家感受到中医文化的博大精深，掌握了中医养生知识，学习怎样养成健康的生活方式。”

“党教授讲课得好、接地气，这源于她爱学习、爱钻研。她是我们学习的榜样。”党卫红的同事付璐说。

党卫红1990年从南京农业大学毕业后从事土肥研究工作，后到漯河广播电视大学、漯河职业技术学院工作，承担了《食品营养学》《数学》《普通话》《医用化学》等课程的教学。2006年，她获得吉林农业大学食品科学专业硕士学位，同年被派往河南农业大学学习《免疫学》《生物制品》等课程。2004年至2016年，党卫红先后承担了《生物制品与质量控制》《食品生物技术》《食品营养与卫生》《食品安全

学》等十多门课程的教学工作。2019年，党卫红到市社区大学学生科从事学籍管理工作。

“党教授参加工作30多年来多次跨领域、跨学科任教，工作中需要什么知识她就学习什么知识、需要什么技能她就提高什么技能，所教授课程深受学生喜爱，多次被评为学院优秀教师，今年还被评为河南省‘百姓学习之星’。”付璐说，“党教授不仅自己学，还带我们一起学。特别是中医养生知识，让我们受益匪浅。”

党卫红建议身弱怕冷的同事艾灸，用刮痧的方法帮发烧的同事退烧，教同事按摩穴位治好了舌头溃烂。同事经过亲身体验后，都乐意跟党卫红学习。



模特奶奶的花样晚年



苗会仙（左）在上模特表演课。

■文/图 本报记者 于文博
上模特表演课、朗诵、写作、参加公益活动，64岁的苗会仙每天都很忙——忙

着学习，忙着挥余热，在忙碌的同时收获着快乐。“人不管多大年纪都要坚持学习。老有所学才能老有所乐。”11月26日，苗会仙在接受记者采访时，对自己的退休生活进行总结。

苗会仙身姿挺拔、气质优雅、神采奕奕，身上散发着时尚的气息。一番交谈后，记者发现她很健谈，说到开心处满脸笑容、动情处泪光闪烁，是一位性情中人。

苗会仙退休已有14年。刚退休时她学跳广场舞，现在学模特表演，同时每日读书写作，不断学习新知识。“孩子们经常说我是他们的榜样，我得做好这个榜样。”苗会仙笑着说，学习已经成为一种习惯，让她的生活充实而有趣。

6年前，漓江路社区开办免费模特班，苗会仙听说后第一时间报名参加。“我有朋友学过模特表演，气质高雅。受她的影响，我一直想学模特表演。”苗会仙说。

刚进入模特班时，苗会仙什么都不会。为了学好模特表演，她夜以继日地练习、揣摩，从开始一周上一节课到如今一周上四节课，她没有落下一节课。贴墙站立、单脚站立、对镜练眼神……老师教授的基

本功，苗会仙每日都练习无数遍，从不懈怠。为了保持体能和身材，她严格要求自己，运动、锻炼，饮食、作息很有规律。

“以前我身体不好，体态也不好。现在别人见了我都说‘你站得真直，看着都精神’。”说起学习模特表演后的变化，苗会仙脸上露出灿烂的笑容。

如今，苗会仙是漓江路社区红雅雅尚模特队队长。她以身作则、刻苦训练，经常带着队员参加演出。模特奶奶们的花样晚年成为社区一道亮丽的风景线。

除了热爱模特表演，苗会仙还坚持读书、朗诵和写作。每天早晨起床后，她都要花费一个小时朗诵，内容就是她读书、看电视时发现的美文佳句。“名人名言、好词佳句、歌词等，只要我认为对自己有启迪或者文采好的，我都会背下来。”苗会仙告诉记者，“脑子越用越灵。朗诵让我的记忆力保持得很好。”

有时，苗会仙会将自己朗诵的视频发到抖音平台。记者看到她所发视频下方有许多网友点赞评论。“我会阅读每

“我关注中医养生挺偶然的。”党卫红说，2004年她接触到经络方面的知识，治愈了自己多年的疾患。从此，党卫红开始学习经络知识，逐步掌握了刮痧、拔罐、艾灸、耳穴疗法以及梅花针的基本操作。2016年她承担《中国饮食保健学》教学，为讲好这门课，她买了上百本书，花大量时间和精力去学习中医理论。

在党卫红看来，人生是一个不断学习、不断成长的过程。不管承担的工作与本专业有着怎样的差距，她都会通过努力学习来弥补不足，圆满完成了各项任务。“生命不息，学习不止。学习丰富了我的人生，让我更加自信。我愿在今后的日子里通过学习成就更好的自己。”党卫红说。



一条评论。网友提出的意见和建议只要是对的，我都会采纳。”苗会仙说，“感谢大家对我的支持，我会继续努力的。”

苗会仙还喜欢写作。她写模特队里发生的故事，也写诗歌。“看着笔尖流淌出的一行行文字，我心里有一种成就感。”苗会仙说，“有时候翻阅一下自己写的文章，感觉又回到了故事发生的时候，有种时空穿越之感。这也是写作的乐趣之一吧。”

苗会仙还乐于助人，经常参加社区组织的各项活动。得知社区有志愿服务队，苗会仙积极报名参加。义务演出、入户排查、宣传政策、爱心捐赠、清洁家园……从第一次参加公益活动至今已有6年。她经常打扫楼栋卫生，给大家创造干净的生活环境，“既锻炼身体还美化环境，挺好的。”苗会仙说。

“只要我们行动起来，就会有所收获。”苗会仙表示，莫道桑榆晚，为霞尚满天。年龄并不代表什么，老人也要充满活力，拥有健康向上的生活，不断传递社会正能量。



诗风词韵

六十当自寿

（外一首）

■酒醉诗狂

凭将耳顺解天韬，花甲轮回第一遭。
十月吉辰逢小雪，六旬初度试吟毫。
苍颜早觉青丝短，心志哪堪血压高。
无酒无筵庆诞生，咏零咏叹吐清豪。

小雪逢诞日

地气频来天气升，临风别有峭寒轻。
寻常小雪寿辰到，六十流年霜鬓生。
晨读满窗迷醉眼，冬吟随处动诗情。
与君共话围炉夜，性海心田正可耕。



红叶（国画）

王惠民 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



养生保健

老年人冬季怎样锻炼身体

天气越来越冷，很多老年人仍然坚持去户外锻炼。运动锻炼的好处很多，如增强抗寒能力、预防慢性疾病。医生提醒，随着年龄增长，老年人身体各方面机能下降，冬季锻炼有许多需要注意的事项。

在早晨太阳升起后1小时~2小时气温回升后再锻炼，或者选择在下午太阳落下之前锻炼。许多老年人睡眠少、起得早，喜欢晨练。然而，冬季早上气温较低，人体肌肉弹性、延展性变差，黏滞性增大，肌腱、关节结构润滑不良，尤其是衣物较薄或裸露在外的腕部、手部、踝部等部位。这种情况会导致身体僵硬，肌肉收缩速度变慢、动作变形，不易保持运动中应有的协调性、平衡性、准确性，难以发挥肌肉力量，容易发生损伤甚至跌倒。

老年人冬季健身可以选择耐力性运动如快走或慢跑、跳广场舞、骑自行车等，或体操运动如广播体操、医疗体操，还可以选择网球、门球、高尔夫球等，太极拳、八段锦、五

禽戏等运动也不错。这些运动能够促进气血通畅，改善老年人的心肺功能及运动能力，增强免疫力，有助于身心健康。

老年人冬季运动要坚持循序渐进的原则。运动初期，运动强度和运动量要小，经过锻炼适应后再逐步达到适宜的运动强度和运动量。如果经过一段时间锻炼，运动时感到身体发热、出汗，运动后感到轻松、舒畅，食欲和睡眠较好，说明运动强度和运动量合适。运动中可以监测脉搏。老年人的适宜运动强度可以用“脉搏数=170减去年龄”这个公式来衡量。例如60岁的老年人，运动中即刻脉搏达到每分钟110次，运动后5分钟~10分钟内脉搏恢复到安静时水平较为适宜。

运动时间每次30分钟~60分钟即可，包括热身运动及运动结束后的拉伸时间。每周锻炼不应少于2~3次。要根据自身情况量力而行。最重要的是经常锻炼，坚持运动才能保证良好效果。

据《新京报》

教你一招

户外运动这样穿

老人冬季运动不可少，既能提升抗寒能力、免疫力和增强心肺功能，也能达到控制体重的效果。老人参加户外运动时，着装要正确。

冬季户外运动穿着须遵循三层法则，即排汗层、保暖层、防护层。

排汗层 也就是内衣，要求不闷热，还要注重排汗性。棉质内衣排汗性不好，容易造成汗水滞留，建议选速干面料内衣。

保暖层 即中间层服装，应起到保温作用，如毛衣、抓绒都算是这一层的常见材

料。
防护层 这是穿在最外面的，应具有防风、防水、保暖、透气功能。冲锋衣、运动风衣就是典型的防护层衣服。

另外，充分利用帽子和手套，防护头、脸、口、鼻、颈、手等裸露在外的部位，可以防止局部冻伤。准备一件备用衣服，在运动后穿上可以起到保暖作用。

需要提醒的是，冬季低温会让肌肉更僵硬、动作更难舒展，增加受伤风险。所以，运动前的热身很有必要。

本报综合

健康提醒

安全过冬关键在早、晚

俗话说：“老人过冬如过关。”入冬以后，特别是冷空气不断侵袭，老人在早、晚时段犯病的屡见不鲜。
医学研究表明，6点到10点是冠心病、脑血栓、心绞痛等发作的高峰期。老人从静卧到站立，特别是匆匆去排尿，心脏及大脑的耗氧量会增加2~3倍。患有高血压、心脑血管病的老人一旦缺氧就会导致疾病猝发。同样，老年人夜间睡觉也暗藏着危机。患病的老人往往因睡着后缺氧而不知不觉犯病。因此，老人猝死于凌晨的比例比较高。

冬季，老人预防一早一晚

猝发疾病应采取以下措施：一是睡前不喝茶水不饮酒，保证睡眠时情绪稳定，减少夜间起床排尿次数。二是必要起床时行动要缓慢，做到“三个半分钟”，即醒后在床上躺半分钟，在床上坐半分钟，下肢着地要停半分钟。如此，可使人的交感、副交感神经调节渐次达到平衡状态。三是高危病人夜晚起床要有人陪护。身体不好的老人最好不要早晨晨练。老人住的房间既要通风又要保暖。有条件的家庭可置备制氧器，一早一晚适度吸氧，以保证老人平安度过严寒。

据《老年时报》

冬季洗澡不宜过勤

专家指出，冬季洗澡不宜过于频繁，特别是老年人，不但应减少洗澡的次数，而且在洗澡以后还应养成及时补水的习惯。

冬季气温变化快，洗澡后如果不注意保暖，容易诱发呼吸道疾病。老年人和孩子的抵抗力差，应适当减少洗澡次数。另外，老年人皮脂腺萎缩、分泌不够旺盛，洗澡容易导致肌体缺水。特别是老

年人的心肌收缩力差、血管弹性减退、管腔变窄、血流速度相对比较缓慢，一旦体内水分缺乏、血黏稠度增加，可造成血液凝固、阻塞血管，有发生脑血栓而导致半身瘫痪的危险。
专家建议，老年人沐浴后应该先休息一会儿，然后慢慢地喝一杯温开水，以补充洗澡“丢掉”的水分。

据健康网

老人病了照护难 心理调节很重要

■王晓景

案例：

王女士70岁的母亲突发脑血管病，住院手术和康复期间需要全程陪护。近一个月下来，王女士感慨良多。她说：“照顾生病的老人是技术活儿也是力气活儿。”喂饭、翻身、肢体按摩、口腔护理、大小便辅助、更换护理垫和床单，大大小小的十几项工作，24小时连轴转，兼顾工作和家庭的同时还要面对经济压力，王女士感到身心俱疲。母亲在医院也不太适应，同时还很自责，觉得自己成了家庭的负担。

生活中，部分老年人得到治疗后虽然出院了，却是家庭长期照护的开始。



延伸阅读

关于疾病的名人名言

因病得闲殊不恶，安心是药更无方。
——苏轼
害成于微则救之于著，故有无功之治。
——嵇康
所食之味，有与病相宜，有与身为害；若得宜则益体，害则成疾。

分析：

根据国家老龄委公布的数据，2022年，我国60岁以上人口达2.8亿。随着人口老龄化加剧，因衰老、疾病或伤残而丧失生活自理能力的老年人数量不断增加。对于需要照护的老年人来说，不专业的照护、过重的心理负担和压抑的生活环境都会对其身心造成巨大影响；对于家属来说，工作压力、独生子女焦虑和经济负担也会压得人透不过气来。如何平衡工作与家庭的需要，在给予失能老人高质量照护的同时又不用面临巨大的经济压力，这是子女的困扰，也是家庭的难题。

对策：

老人层面：老年人生病住院或居家被照护时易出现自责的情况，感到自己患病拖累亲人，容易对疾病丧失信心、对生活失去热情。老年人要学会接纳疾病，接受需要有人照护的现状。当开始接受的时候，心态才会慢慢平和。合理看待治病买药花的钱，不要过分担心疾病会让生活变得更拮据。可根据身体状况适当培养兴趣爱好好。当你沉浸于兴趣爱好之中时，就会感到放松愉悦，就能过好每一天。

家属层面：在专业人员的指导下，或借助一些照护书籍、视频，学习疾病

知识和照护技巧，这样在老年人病情发展时能清楚地知道自己该做些什么，遇到突发事件时也能得心应手。要耐心细致地护理老人，帮助不能自理的老人保持身体清洁，协助其翻身、为其拍背、按摩受压部位，及时处理分泌物，保持床铺干净。要给予老人情感的支持与鼓励，这样老人紧张焦虑的情绪才会得到缓解。有条件的家庭可以几个人轮流照护老人，这样既可缓解疲劳，又能互相安慰、减轻压力。

社会层面：引导并加大对老年人长期照护服务领域人力、资金、硬件设施等的投入力度；支持社会力量为老年人提供日间照料、助餐助洁、康复护理等服务，建设医养康养相结合的养老服务体系，为老年人提供多层次、个性化的养老服务；建立长期护理保险制度，为老人的基本生活照料和医疗护理所需费用提供支持和保障。

林语堂在《论老年的来临》中说：“老年甚至比儿童更依赖家人，因为他们恐惧感比较明显，他们的欲望也比较确定。”如何让老年人既能得到精心照护又能拥有尊严，如何解决当下老年人在照护父母方面的困境，需要我们共同关注、共同努力。

作者为国家二级心理咨询师、社会工作师

一个人的情绪低落，疾病就会控制他的躯体。
——（法）巴尔扎克
什么事情也不做，有时是很好的疗法。
——（古罗马）希波克拉底
疾病不仅在于身体的故障，还往往在于心的故障。

——（美）爱迪生
人世间最好的医生是节制饮食、心平气和以及心情愉快。
——（英）斯威夫特

——张仲景

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已。

——朱丹溪

疾病一发现我们露出弱点，立刻乘虚而入。

——（英）达尔文