多彩体育运动 乐享健康晚年

■文/图 本报记者 张玲玲

近年来，我市开展了多种老年人体育健身活动，营造老年人体育健身的良好氛围，展示老年人丰富多彩的文体生活和健康向上的精神风貌。1月13日，记者对此进行了采访。

1月13日早上，在会展中心广场南侧，伴随着舒缓的音乐，数十名身着太极服的老人正在打太极拳，一招一式如行云流水，收放自如、飘逸矫健，吸引了不少市民驻足观看。尽管天气寒冷，但衣着单薄的他们仍然练出了汗。练习结束后，几名老人在一起互相探讨、交流。“现在天气冷，练拳的人少了，天气暖和时能有三四百人。”市老年体协太极拳分会副主席黄治平说，全市共有30多个这样的站点，每个站点都有社会体育辅导员义务教群众学习太极拳。

“我是从零基础开始学习太极拳的，至今已经20多年了。”黄治平说，她也是社会体育指导员，除义务传授太极拳，还外出参加培训，推广太极拳，“太极拳是中华瑰宝，可以帮助人们增强身体素质和心理素质，达到修身养性的目的。近年来，我市习练太极拳的人越来越多。”

太极拳分会是市老年体协的一个分会。据介绍，市老年体协共设有门球、空竹、健身气功、健身舞蹈、持杖健步走、游泳、老年气排球等单项协会、委员会12个，健身辅导站点110余个，每年举办或参加各类活动、培训50余次。

身着太极服的老人在打太极拳。

我市经常参加体育锻炼的老年人有21万人，占全市老年人口的53%。

“这几年，我们多次参加全国性的游泳比赛，去过牡丹江、淞花江、千岛湖等，还曾代表国家去俄罗斯参加比赛。”市老年体协游泳分会秘书长马国岭自豪地说。“我们成立了‘漯河市老年体协代表队’，组织80余名运动员先后参加全国老年人太极拳公开赛、全国门球大赛（重庆江津站）、河南省第十四届运动会、河南省老年人广场舞大赛总决赛等，并取得了优异成绩。”市老年体协秘书长刘元龙告诉记者，在全国太极拳公开赛中，我市代表队获集体器械一等奖；个人器械一等奖1个，个人太极拳一等奖1个、二等奖6个、三等奖6个；运动员黄志平获大会体育道德风尚奖。

“这张是参加‘走基层送健康’活动的照片，我们手把手教他们动作；这张是我们参加全市老年人太极拳（器械）教练员培训班的照片……”采访中，黄治平拿出手机，向记者展示她和会员们参加活动的照片，“大家一起练拳，既锻炼了身体、愉悦了身心，又交到了志同道合的朋友。”

为了丰富老年人的生活，市老年体协举办了2023年“全民健身月”老年人门球交流活动、“全民健身日”老年人门球赛、2023年“老年节”（重阳节）老年人门球交流活动、2023年全市老年人广场舞教练员培训班、漯河市老年人体育协会“走基层送健康”系列活动等丰富多彩且适宜老年人的体育健身活动，参加人数2000人次。同时，为加强老年人健身场地建设，市老年体协加大投资力度，为有组织、有场地、有队伍的乡村或社区配发健身器材。

“2024年，我们将积极组队参加河南省第十四届老年人体育健身大会等各项省内外赛事，申办中国老体协2024年全国老年人体育赛事，并开展‘向健身要健康’主题活动，举办漯河市老年人文体健身优秀节目大赛、全民健身交流活动、漯河市老年人文化艺术节三大特色活动。”刘元龙告诉记者，他们将继续组织开展全市老年人优秀节目展演活动和门球、象棋、太极拳（剑）、健身气功等交流活动，努力做到“天天有活动、月月有竞赛”，丰富老年人的生活。另外，他们会进一步加强老年人社会体育指导员队伍建设，增加全民健身指导服务活动和志愿者服务活动频次，扩大影响力，带动更多老年人参与体育活动。

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

健康提醒

适宜老年人的运动

太极拳。太极拳运动，其根在脚，发于腿，主宰于腰而形于手指。这种全身性的肢体运动，以腰椎为枢，带动全身肌肉、骨骼运动，从而使神经、心血管及相关脏腑系统处于兴奋与抑制、舒张与收缩的协调有序的活动中，使人生机旺盛、功能活跃，为人体保持旺盛的活力打下基础。

慢跑。轻松的慢跑运动能增强呼吸功能，使肺活量增加，提高人体通气和换气能力，可使心肌增强、增厚，具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的老年人的心脏大小及功能与不锻炼的20岁年轻人的心脏无异，这是因为长期坚持锻炼，改善了心肌营养，使心肌发达、功能提升。

快走。坚持每天快走，能有效对抗糖尿病，预防卒中、阿尔茨海默病。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动频率和时长，先每隔一天走一次，从快走半小时开始，逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时，感觉有点气喘，身体出汗，就说明运动量达标了。快走能改善老年人的新陈代谢，调节老年人的心情，从各方面提高老年人的身体素质，更能预防和缓解高血压等常见的心血管疾病。

广场舞。广场舞是一种很好的群众性文体活动，简单易学，也比其他锻炼方式强度小，娱乐性更强。跳广场舞能让老年人忘掉烦恼与忧伤，忘记自己的年龄，充满青春活力，从而达到最佳的心理状态。跳广场舞还有助于提高睡眠质量，使人得到充分的休息，令人更有活力、更精神。

骑自行车。中年人体重增加，但下肢关节的支撑力并不随年龄增加而发达，相反，有的肌肉还会萎缩。因此，老年人多有关节酸痛，或其他一些关节毛病。骑自行车是一种平衡运动——两腿轮流蹬踏、协调合作，可以避免大脑两半球的偏盛偏衰，预防脑功能减退。骑自行车还可防治下肢静脉曲张、高血压、动脉硬化。

据“学习强国”学习平台

发挥余热 传递爱心

张金宝、刘梅莲夫妇

■文/图 本报记者 于文博

召陵区翟庄街道燕山路社区居民张金宝坚持利用休息时间义务帮助社居委清运垃圾，至今已经三年时间。近日，记者对此进行了采访。

张金宝今年65岁，三年前成为一名环卫工人。上班后，他发现燕山路社居委位于自己负责清洁的路段上，便每天下班到社居委院内帮忙义务清运垃圾。后来，张金宝的工作有所调整，社居委不在他负责清洁的路段上，但他坚持利用休息时间帮忙清运垃圾。据了解，张金宝的工作主要是路面的清洁，社居委院内的卫生不属于他的工作范畴，但他三年来一直利用休息时间义务清运垃圾。

“以前院里的垃圾是花钱请人清运的，金宝叔来了后主动要求帮忙清运，每次清运时还把垃圾桶周边清理得干干净净。他真是个热心肠！”燕山路社居委工作人员告诉记者。面对夸赞，张金宝说：“都是举手之劳，不算什么。”

对于张金宝的举动，妻子刘梅莲十分支持。“以前我们家最难的时候，很多人帮助过我们。我们也想为别人做点什么。”刘梅莲告诉记者。

刘梅莲和张金宝1985年结婚，育有一儿一女。张金宝兄弟姊妹六个，他排行第二。两人结婚时，张金宝的姐姐已出嫁，弟妹年龄尚小，一家人靠种田生活，日子过得很清贫。后来，为了增加收入，张金宝到外地务工，常年在建筑工地打拼，刘梅莲为减轻丈夫的压力做起了小生意。“我骑着三轮车走街串巷卖卫生纸。当时女儿还小，出门卖纸的时候，我就让她坐在车上。”

“当时家里真是一穷二白，最难的时候，孩子要上学，我又生病，只能借钱维持生活。”刘梅莲说，“我们家能走到现在，得到了不少人的帮助。卖卫生纸的生意是好心人介绍的，当时我家所在的社居委也帮我们申请了救助金。卖卫生纸的时候，一些人看我带着女儿不容易，会多买一些……”

刘梅莲患有心脏方面的疾病。如今，张金宝一边工作一边照顾她，夫妻俩互相关心、扶持。“孩子们都长大了，我们家现在三代同堂，日子比以前好过太多了。大家的帮忙真的是雪中送炭。”张金宝和刘梅莲说，他们感受过来自他人的温暖，也会努力将这份温暖传递下去。

时尚晚晴

老年人如何护肤

老年人最好选用含有适当的油分、防皱、延缓衰老的护肤品，尤其推荐含以下4类成分的。

人参类。研究表明，人参的主要成分是人参皂苷、人参活素、少量挥发油和各种氨基酸、葡萄糖、维生素B族等。护肤品中加入人参提取物，可促进蛋白质合成和血液循环，对皮肤活化有促进作用，从而起到滋润和调理皮肤的效果。

蜂乳类。蜂乳（蜂王浆）烟酸含量较高，能较好防止皮肤变粗糙。而且蜂乳中的蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质，能有效控制皱纹、护理皮肤，维护皮肤的健康、美观。

维生素类。一般情况下，维生素A可缓解皮肤干燥、脱屑等，让皮肤更光滑、水润；维生素C可减少色素沉着，让皮肤更加白净细腻，但此类护肤品应尽量在晚上使用；维生素E可延缓皮肤衰老，减少皱纹。

水解蛋白类。水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性，有利于营养物质快速渗透到皮肤中，并在皮肤表面形成一层保护膜，从而使皮肤丰满、细腻光滑、皱纹舒展。

除了选对护肤品，掌握正确的护肤方法也很重要。日常生活中，老人应注意以下两点：

一是常换洗脸毛巾。很多人一条毛巾能用很久。但粗糙、干硬的毛巾会对皮肤产生刺激，慢慢让皮肤产生细纹，长期如此还会刺激皮肤生成黑色素，引起色素沉着。因此，建议3个月换一次毛巾，且洗脸毛巾需要常清洗、晾晒。

二是按摩面部。经常皱眉、托腮容易造成皮肤上下牵拉甚至松弛，适当按摩可缓解。使用双手的食指、中指和无名指，从额头部位中间向两侧、顺着皮肤和肌肉的纹路按摩，重复做30次；双手从鼻翼推至太阳穴，重复做30次；双手食指、中指弯曲，从下巴推至太阳穴，重复做30次。按摩前要洗净双手，按摩时力量要适中。

据《生命时报》

书画艺苑

国画 于良才 作

多味晚晴

暮年“触网”

■刘会琴

做梦也没有想到，进入暮年的我居然学会了用电脑，还成了不折不扣的“网虫”，在网络里纵横自如，足不出户而晓天下，心里别提多高兴啦！

退休后，我一度无所事事，精神萎靡不振。在儿子和女儿的开导下，我逐渐走出家门，到老干部大学与老友共同学习，倒也挺充实。有一次，我去女儿家小住时发现，女儿每晚都要坐在电脑前，双手在键盘上飞舞，显示屏上不停地“蹦”出一行行字。一问方知，原来女儿正用电脑写一部网络小说，每天敲出3000字~5000字，再发送给相关网站。退休后我偶尔写点文字，也是用笔写在纸上，让女儿、儿子打印出来再投到报社，根本没把电脑与写文章联系起来。

我很惊讶：电脑有那么便捷的功能吗？女儿告诉我，我以前写的那些文章，都是她打好字、排完版后，通过邮箱传给报社的，根本不用打印、装信封、邮寄。

从那以后，女儿手把手教我打字、排版，上网查资料、用邮箱投稿……真是不学不知道，越学越奇妙！敢情这里面有这么多学问啊！

刚开始，女儿担心我年纪大了学不会电脑。我很不服气：年纪大怎么了？我不信这个邪！我把电脑的操作步骤一一写下来，然后贴在书房墙上，每天练10遍。然后又买来《电脑入门》，边学边练，遇到不懂的地方就虚心向12岁的小孙女请教。儿子考虑到我老花眼，给我配了一个液晶显示屏；女儿担心我记不住字根，就给我下载了一个万能五笔输入法，拼音打字、五笔打字可同时进行，无须转换，这可方便多了。

在儿孙们的鼓励、帮助下，我用一个月时间学会了操作电脑。最让我自豪的是：我在网上创建了自己的博客和微信群，时不时和天南地北的网友聊天、视频。

“触网”给我的晚年生活带来了快乐。我的作息开始规律起来：早晨起床后先打开电脑，听一段音乐；早饭后，坐在电脑前写上一篇文章；午饭后，和老友聊天；晚饭后，写个人博客、浏览他人博客，或逛一些知识类、旅游类网站。我把自己大半生的经历一字一字地敲出若干篇小文，排版后投给相关报刊。

因为网上投稿，我有了博客和微信群；因为网上投稿，我结交了全国各地近百位文友、编辑。大家经常在群里交流思想、切磋写作心得，气氛热烈、话语真诚，既有实实在在的收获，又愉悦了身心。另外，我还经常在网上浏览各地的风景名胜，了解各地的风土人情。前年底和去年夏，我参加了两次某杂志社举办的笔友会。当我顶着满头白发站在长城、黄鹤楼上时，一种自豪感油然而生。谁说老年是夕阳西下万事休，老年也大有可为。

每一天我都过得非常充实，朋友和儿女都说我是“触网而还童、老来夕阳红”。

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。

养生保健

吃点啥有助抗寒

冬季是进补好时节，可多食一些温热性味的食物，补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素及适量的脂肪，如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等，可健脾和胃、强身驱寒。

羊肉，性温而不燥、味甘而不腻，具有开胃健脾，温补气血的功效。冬季，可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺，可以驱寒保暖，提高免疫力，但痛风患者慎食。牛奶味甘性平，具有生津润肠，补虚养血的功效，富含蛋白质、钙质，冬季每天喝一杯热牛奶，既可以温中驱寒，还可以补充钙质、蛋白质，提高免疫力，预防骨质疏松，但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆，性平味甘，具有和胃健脾、调中益气，润肠补血，益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质、膳食纤维、大豆异黄酮，低胆固醇，非常适合冬季进补。

在增加温热食物的同时，也要注意平衡膳食，避免出现体内“积热”症状，因此，建议配一些凉性食物，如冬笋、莲藕、萝卜、百合等，可以调节性味，调和饮食。

据新华社