

让退休生活更精彩

——访2024年河南省体育模特锦标赛成年组（60岁至70岁）冠军郭振宇



郭振宇（左）正在训练。受访者供图

■本报记者 郝河庆

1月27日，2024年河南省体育模特锦标赛暨全民健身嘉年华活动在驻马店市落幕。本次比赛中，代表我市参赛的健身爱好者郭振宇获得此次比赛成年组（60岁至70岁）冠军。

郭振宇，市商务局退休干部。采访中他告诉记者，5年前退休时，他和很多退休人员一样，每天都感到很迷茫。后来经过思考，他从热爱的绘画入手，取得了一定的进步。“我当时体重91公斤，长时间不运动，身体出现了一些健康问题，所以选择了健身。”郭振宇说。

“我对主教练郭峰非常欣赏，不仅因为他是我市健身第一人，在世界级和全国大型比赛中多次摘金夺银，还缘于敬佩他

对健身健美运动保持数十年热爱的毅力。”郭振宇说，经过多名健身爱好者的介绍，他及时加入“漯河市领跑健身俱乐部”，下决心跟着郭峰教练从零开始训练。

据郭振宇介绍，健身运动是讲科学的，也是一项系统锻炼工程，肌肉、器官、骨骼、心肺功能、饮食、睡眠等指标都不能含糊。为此，教练郭峰针对他设计了一整套训练方案。郭振宇都咬牙坚持了下来，做到每周至少四次训练，每次训练达到两小时。

“通过这5年的系统训练，我的身心有很大改善，体重从91公斤减到78公斤，从乘坐公交车有年轻人给我让座，到现在我给别人让座。”郭振宇说，过去的5年里，他曾经有过犹豫、有过后

退、有过妥协、有过偷懒，但郭教练始终对他充满信心，使他对健身运动更加痴迷和热爱，从而走向了赛场。

据了解，体育模特是指经过专门的身体训练和审美教育，形成健康的形体美和优雅的仪态美，并能够对大众起到示范和引领作用的人。

从开始健身到2021年备赛参赛，郭振宇对健身的热爱得到了回报——在2021年河南省体育模特公开赛上获得亚军，在2023年全国体育模特总决赛上获评十佳运动员。“2024年，我拿到了河南省体育模特锦标赛成人组（60岁至70岁）的冠军，取得了开门红。这使我有信心把此项运动坚持下去，让退休生活更加精彩。”郭振宇笑着说。

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！



书画艺苑



书法

戴金时 作

健康提醒

老年人应注意哪些口腔问题

维护口腔健康，不仅要做到防患于未然，更要做到患病后及时治疗。这里，我们列举几个老年人常见的口腔问题，并列出相应的解决办法。

龋齿

牙齿龋坏会发生在以前无龋坏牙齿的表面，也会发生在曾经充填治疗过的牙齿表面，还会发生在牙根表面。解决办法：可以适量使用含氟产品。如果您的饮用水中不含氟，那么可以每天使用含氟牙膏刷牙。

口腔干燥

唾液中的钙和磷酸盐可以防止牙齿去矿化。如果唾液的分泌量减少，人就容易产生龋齿。如何判断口腔是否干燥？如果您出现吞咽困难、咽喉干燥、嘴唇干裂、口臭等症状，说明口腔比较干燥。需要注意的是，口腔干燥的人不一定会觉得口渴。口腔干燥的常见原因有药物不良反应、长期吸烟、唾液腺功能损伤等。解决办法：多喝水。通过咀嚼口香糖来刺激唾液的分泌。请牙医

开具促进唾液分泌的药物。

牙周疾病

牙龈红肿、容易出血是牙周疾病的早期表现。若不及时治疗，牙龈炎可能会发展为牙周炎。牙周炎可导致牙龈萎缩、牙周袋形成、牙槽骨吸收，甚至牙齿松动。解决办法：定期进行口腔检查，每年做一次一至两次洁牙治疗。

口腔癌

长期吸烟、饮酒、咀嚼槟榔或病毒感染等都是导致口腔癌的危险因素。

如果能够早发现、早诊断、早治疗，那么口腔癌术后的五年存活率可以达到80%。解决办法：定期检查舌头、口腔内软组织、咽喉以及颌骨，以便及时发现异常情况。

牙周拥挤

牙齿不整齐不仅影响美观，还影响清洁效果。不整齐的牙齿日常不易清洁，很容易导致龋齿。解决办法：如果您的牙齿不整齐，一定要到医院定期清洁。

据《老年健康报》

养生保健

分时段养生好方法

养生保健不能“一把抓”，要懂得什么时间做什么事，才会事半功倍。老年人每天可根据早、中、晚不同时段采取不同的保健方法。

早搓手。早晨起床后，人体各器官经过一晚上的休息，将开始新一天的工作。随着人体活动的增加，心率会加快，因此早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式刺激手心的劳宫穴，让心脏兴奋，并增强呼吸系统功能，起到保健作用。搓手时，将两手掌合并，来回对搓，尽可能地摩擦手心。此外，早晨将双手的手指相互交叉按摩，也能起到提神醒脑的作用。

午晒背。中午时光线充足，经常晒晒后背可起到补充人体阳气的作用。老年人晒太阳时尽量摘掉帽子，让阳光从头顶的百会穴进入人体，效果更好。

晚泡脚。白天活动一天，晚上身体会较为疲倦，特别是肝肾急需得到休息和调养。此时最好的调养方式就是泡脚。泡脚时，水里的热量可以通过脚底进入人体，使肾经、肝经得到养护。脚底的涌泉穴是肾经的首穴，晚上被热水刺激后能很好地消除一天的疲劳、补充肾气。泡脚结束后，可以用掌心按摩搓揉双脚。

据《中国家庭报》

老爸老妈的年夜饭

“人间烟火气，最抚凡人心。”一桌丰盛的年夜饭，凝聚着除夕之夜最浓的亲情。除夕将至，记者带您走进普通市民家庭，记录百姓餐桌上的特色年夜饭，讲述年夜饭承载的亲情故事，感受欢乐的团圆氛围和喜悦的心情。

年夜饭里的幸福

■本报记者 于文博

炖羊肉、辣椒炒肉、凉拌豆腐丝……对于张勇来说，年夜饭中的每一道菜都代表着父亲的爱，代表着一家人的团圆和幸福。

张勇的父亲张继根今年73岁，是家中年夜饭的主厨。2月2日，在银鸽西家属院，记者听他讲述了关于年夜饭的故事。

张勇家三代六口人，一代人有一代人的口味，张继根会根据大家的口味决定菜式。扣碗、炖羊肉、辣椒炒肉是他家年夜饭的固定菜式，全家人都爱吃。

张继根介绍，他家年夜饭的开端是炸货。“炸鱼、炸鸡、炸豆腐、炸丸

子——只要开始炸东西，说明年夜饭就快来了。除夕晚上，将这些炸货做成扣碗、凉菜，一家人都爱吃。”张继根说。

“无论炸什么，我们家都是一把粉子一把面，添水搅拌成糊状，将肉、豆腐放进面糊里滚一下，放入七分热的油锅，炸到金黄焦脆捞出。”张继根向记者介绍，做扣碗时，将花椒、姜片、葱花、生油、酱油等放入碗中，加适量温水，让水漫过炸货，上锅蒸半小时至40分钟就可以了。炸货不仅是扣碗的原材料，也可以拌凉菜：将八角、花椒、盐放入水中煮沸，把炸好的豆腐片浸入，待完全入味后捞出切丝，加入生油、

醋、香油、芝麻等调拌均匀，一道凉拌豆腐丝就完成了。

在张继根家，炖羊肉是另一道不可或缺的菜。张继根向记者介绍了这道菜的做法：羊肉凉水入锅，煮至水沸，撇去浮沫，放入姜片、葱段、白芷、香叶，小火炖40分钟至50分钟，放入盐再炖十几分钟即可。“如果羊肉比较老，要多炖一会儿。炖肉时不要盖锅盖，这样有利于去除膻味。”张继根说。

张继根厨艺高超，是全家人公认的大厨，平日家中饭菜也多由他制作。在他看来，为家人做饭，心里满满的都是快乐和幸福。

每次吃年夜饭，张勇都会和父亲喝几杯酒，父子俩在酒杯换盏间敞开心扉，畅聊许久。据父子俩回忆，以前经济条件不好，年夜饭比较简单，印象最深的菜就是猪头肉。家人买两个大猪头，猪耳、猪舌等做成凉拌菜，其他的做成卤肉。进入八九十年代，随着经济的快速发展，年夜饭也变得越来越丰盛了。到如今，想吃什么都可以买到。

“不管啥时候、不管咋变化，年夜饭代表的就是团圆、喜庆。”张继根说。一顿年夜饭浓缩了满满的幸福。今年，他们家还将拥有一个热闹、快乐的除夕夜。

甜蜜是家的味道



■文/图 见习记者 李慧莹

“春节是中国重要的传统节日，年夜饭作为年节习俗之一也显得尤为重要。

我们家的年夜饭有一道不可或缺的菜——拔丝红薯。”2月3日，在郾城区东大街，老人李付安告诉记者。

李付安出生于20世纪40年代，他的青春记忆与土地密不可分，而红薯是他种植时间最久、最喜欢的农作物之一。“蒸红薯、煮红薯，打红薯面、晒红薯干，那时一年四季都在吃红薯。但奇怪了，就是吃不腻。”李付安的爱人许春娥说，现在日子越来越好，老伴儿也将红薯做出了新花样——焗红薯、香酥红薯片、酸奶红薯泥等，其中拔丝红薯最受家人欢迎。

“大概八九年前，我在手机上无意中看到了拔丝红薯的做法，尝试着做了下，被家里的孩子一抢而光。因为适合

孩子口味、寓意又好，这道菜就成为我们家年夜饭菜单里必不可少的一道菜。”李付安告诉记者，每年农历年三十的一大早，他和老伴儿就会各司其职，一个盘馅、和面准备包饺子，一个处理红薯准备做拔丝红薯。

“做拔丝红薯，我一般选择蜜薯。将蜜薯洗净切块儿，简单焯水后均匀地裹上一层淀粉再下锅炸。不要小看这一步，焯水后炸红薯不仅不容易糊，还能锁住蜜薯中的水分。淀粉炸后在红薯外部形成一层壳，达到外脆里软的效果，也能更好地挂上糖。”李付安说，“下锅后不要随意翻动红薯，等一面炸好后再翻。熬糖稀也要特别注意，小火炒糖，匀速搅动防止糊锅，可以适当添一些

水。等到颜色炒至焦糖色，关火倒入红薯，迅速搅拌后就可以出锅了。”

说着，李付安现场给记者演示了一遍。虽然今天用的是白薯，但刚出锅的拔丝红薯依旧色泽金黄、香味十足，十分诱人。

“孩子们很喜欢吃老伴儿做的拔丝红薯，现在他们工作的工作、上学的上学，家里大多时候只剩下我们两个老人。过年时候孩子们在家时间长一些。就趁着过年、趁着我们身体还硬朗，多做一点儿给他们吃，开心就行。”许春娥笑着说，做拔丝红薯，也代表他们希望孩子们在新的一年里事业红红火火、日子甜甜蜜蜜。

年夜饭不只是一顿饭，更是家人对于团圆的期盼、对于美好未来的憧憬。

年夜饭 蒸菜不能少

■文/图 本报记者 张玲玲

“蒸菜是我们家年夜饭必不可少的一道菜，寓意生活蒸蒸日上。今年也不例外。”2月4日，家住市区黄河路帝景城小区的于七一告诉记者。

对于今年58岁的于七一来说，蒸菜不仅是一道年夜饭，更承载着他小时候的春节记忆。“那时候经济条件不好，好多人家年三十晚上就只吃饺子。”于七一说，由于父母是双职工，他们家的日子过得相对宽裕。每到过年，父母都会买些肉做成蒸菜给他和姐姐解馋。“因为平时吃不到，所以过年时吃着格外香。长大后，我就跟父母学会了做这道菜。”

待自己成家后，于七一主动承

担起了做年夜饭的活儿，蒸菜则是必不可少的一道菜。如今，蒸菜也成了他的拿手菜，受到家人和亲友的欢迎。“小时候过年，蒸菜只有一个；现在生活好了，蒸菜的种类也多了，排骨、鸡块、酥肉、鱼块儿、豆腐块儿、莲藕等，肉的素的都能蒸，想吃什么蒸什么。”于七一说，这些菜在蒸之前都要裹上面糊过油炸，蒸时放进碗里加入葱姜水。在蒸菜里，制作工序最复杂的就是红烧肉。五花肉先在清水里泡半个小时，再放入锅中煮几分钟，捞出来后在肉皮上涂抹蜂蜜和酱油，待水分沥干后进行油炸，炸至肉皮开花就可以了。“在上锅蒸之前先把五花肉切块儿放进碗里，再浇

上葱姜水、撒上花椒和八角，也可以加入梅菜、豆角干、萝卜干等配菜。小火蒸两个小时，美味的红烧肉就做好了。”于七一说，“过去使用煤炉，水烧开后就把煤炉通风口盖上，小火焖着，直到吃之前再用大火蒸几分钟。现在有燃气，我还买了个电蒸锅，蒸起来方便多了。”

“蒸菜软糯可口，老少皆宜，好吃不油腻。虽然前期准备工作比较麻烦，但在蒸时就简单了，而且蒸菜的同时可以准备其他菜。”于七一说，“今年我准备蒸几个菜，再做个鱼、烧个汤、炒个青菜和虾、煮盘饺子，一桌丰盛的年夜饭就齐了。一家人坐在一起开开心心地吃顿团圆饭。”



朴实的面食记忆：炸麻叶

■文/图 本报记者 王嘉明

“我家过年的餐桌上必定少不了我和父母一起制作的各种小零食。其中，炸麻叶是我的最爱。”

在北方过年，家家户户给食材过油是必不可少的一道工序。“过油”就是用油炸各类食材，炸鸡块儿、炸鱼块儿、炸丸子、炸豆腐、炸酥肉等等。过完油的食材外酥里嫩，非常好吃。“过油”的寓意是“越过越有”。2月3日，记者采访了84岁的熊世珍老人，她与女儿一起讲述了她家每到过年少不了的一道美食。

熊世珍老人说，过年前她家会把要过油的食材洗好、腌制好，在炸荤菜前炸点儿麻花、麻叶等零食。“那时候物资不如现在丰富，每年过年，我和老伴儿都会炸好麻花、麻花，再拎着买来的糖果、蜜饯去走亲戚。”熊世珍告诉记者。“只有过年的时候才能改善一下生活。活点儿白面，面中放油，揉好面团，撒上芝麻，擀成薄片儿，油锅热后放入切好的面片儿。炸好的麻叶口感酥脆、香味浓郁。个别地方叫它焦叶子、焦花。炸麻叶是我

家必备的年货之一，既可以招待亲朋好友，还能让孩子们解馋。”

“我每次都能吃撑，现在回想起来还感觉童年特别幸福。那时候没钱买零食，炸麻叶就是我们最好的零食。”熊世珍的女儿王红霞回忆道。“如今，这道美食也是我家的年货必备。今年还要多炸点儿麻叶，不然不够吃！”

话语气，一盆盆麻叶相继出锅。放凉以后，熊世珍拿起盘子为儿女们分装。窗外白雪飘飘，屋内满是炸麻叶的香气……

