

银龄模特队 秀出新风采

——河南省首届银发艺术展示交流活动暨漯河市模特秀活动侧记

■文/图 本报记者 齐国霞

浪漫的夏夜、轻柔的晚风、舒缓的音乐、轻盈的舞步……6月26日晚,市文化广电和旅游局主办、市文化馆承办的河南省首届银发艺术展示交流活动暨“奋进新征程 秀出新风采”漯河市模特秀活动在市文化馆广场举办。从全市各县区选拔出的13支优秀群众模特队为观众带来了一场视觉盛宴。

当晚7时30分许,随着音乐声的响起,各个模特队依次盛装登场,演员们在优美的旋律中精彩亮相——节奏欢快的《潮风》、优雅大气的《一座城两条河》、浪漫唯美的《水韵江南》和《杏花落》仿佛让人置身雨后的江南,动感时尚的《南屏晚钟》《金玉露》让人仿佛回到了20世纪80年代。模特们身着色彩艳丽的服饰,在舞台上尽情展现着老年人的活力与激情,赢得现场观众阵阵掌声。《春意》《丝巾秀》《剪纸邂逅旗袍》等节目也各具特色,展现出参赛模特与时俱进的精神风貌,诠释着新时代老年人的生活态度和精



模特表演《如是繁华》。

神风貌。

参加模特秀的65岁老人师艳玲说:“我退休后就应朋友之邀加入了模特队。加入后发现这不仅锻炼了身体、提升气

质,还能展现我们老年人的精气神儿。现在我的生活既充实又丰富多彩!”

展示活动中,众模特身着华丽的服饰,迈着自信的步伐,在舞台上尽情演绎

优雅与从容。她们用自己的行动诠释了老年人对生活的热爱和对美的不懈追求,展示了新时代老年人积极向上、健康活力的形象。此次活动不仅是一场华丽的时装秀,更是一场文化盛典。演员们优雅、美丽,展示自我的同时也传播着中华文化之美,秀出了夕阳之美、舞出了时代旋律。

“首届银发艺术展示交流活动为老年人搭建了一个丰富生活、展示自我、增进健康的文化艺术交流平台,也让更多的人关注到了老年群体的精神需求,同时促进了社会的和谐与进步,充分展现了老年人积极向上、与时俱进的精神风貌。”市文化广电和旅游局相关负责人告诉记者,为推动我市公共文化事业高质量发展,他们将继续大力开展老年人群众体育活动,让更多中老年人有机会参与到全民健身运动中来,进一步丰富精神文化生活,展现老年人热爱生活、昂扬向上的精神风貌,实现老有所学、老有所乐。

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!



健康提醒

过分少油少盐 纯素饮食不健康

一些老年人为了控制血脂而不吃油脂,有的人甚至只吃素食。专家提醒,这种饮食模式并不健康。

此举会导致食物中油脂及盐的含量过低,不仅明显影响食物风味,长期还会导致电解质紊乱和营养不良。长期摄入过少的油脂容易诱发便秘、影响食欲,更易导致营养不良。盐和油并不是健康的敌人,适

量食用不会损害健康。建议老年人每天食用油25克至30克,尽量选择植物油,避免动物油。每天用盐不超过5克(大概一瓶盖)。合并高血压的老年人应将盐的用量控制在4克内。此外,拒绝吃肉会造成动物蛋白摄入不足,即使补充了豆类等植物蛋白,其吸收率和利用率也远不及动物蛋白。

据《新京报》

护眼注意六事项

针对老年人高发的白内障、老年性黄斑变性、青光眼等病,要积极预防。

加强用眼卫生

平时不用手揉眼,不用不洁手帕、毛巾擦眼。用眼过度,长时间用眼后举目远眺或做眼保健操。

避开强光

强光会损害视网膜,白天出门应戴上太阳镜。

及时就诊 定期复查

如突然发生视力下降,应及时就诊。一些疾病须到眼科定期复查,如糖尿病患者每3个月、半年或一年须定期复查眼底;高血压及心脑血管疾病患者须定期查眼底血管情况,

白内障、眼科术后也须定期复查。

积极防治慢性病

包括眼部的疾患及全身性疾病。尤其是糖尿病最易引发白内障,要及时有效地控制血糖。

多吃养眼饮食

多吃富含叶黄素的菠菜、西兰花及富含维生素A的胡萝卜等。平时可以泡些枸杞、菊花或决明子喝,能起到明目的作用。

尽早戒烟

吸烟会加速糖尿病性视网膜病变的发生,让眼底黄斑缺血缺氧,同时也被证实和白内障密切相关。据《北京青年报》

杨贵州: 诗书相伴 乐享晚年



醉心诗书的杨贵州。

■文/图 本报记者 杨旭

“我的爱好有很多,尤其喜欢写诗。写诗既能记录我的生活,又能表达我的情感。”日前,在接受记者采访时,79岁的杨贵州说。从国网漯河供电公司退休后,他醉心诗书,晚年生活精彩而充实。

杨贵州住在滨河·颐景园小区。记者见到他时,他正坐在阳台的椅子上看书,

不时啜口清茶,怡然自得。杨贵州卧室的书柜上摆放着大量书籍,文学、历史、传记类书籍都是他最喜欢的。他说以前工作时常与文字打交道,如今退休后依然保持着阅读习惯。

与杨贵州聊天时记者发现,他的思路很清晰。他表示,这与平时写诗有关。“离乡军涯行,向北到昌平。军训楼子庄,成了一个兵。下到老连队,怀柔是兵营。长城脚下,营房山沟中……”这首创作于1983年的

《军旅生涯行》总能把杨贵州的思绪一下子拉回到过去,和战友并肩执行任务的场景历历在目。“我写的每首诗都是我的人生记忆。”杨贵州说。

杨贵州一生所写诗词不计其数,其中不少已遗失。儿女们从他的现有作品中择优成册,印制了诗词文集《岁月如歌》。“举目皆秋色,繁叶成黄红。天上稀星

远,人间月影清。云雾罩高楼,睡起秋韵中。流水清悠悠,落叶秋意浓。”这首名为《深秋抒怀》的诗写于2023年11月,是杨贵州看见满地落叶时有感而发的。翻看这本诗集记者发现,生活中的所见所闻、感悟体会都给了杨贵州源源不断的创作灵感。

“人间美好五月天,小满节气百花鲜。江河渐满水丰沛,麦子拔节浆饱满……”采访当天恰逢小满节气,杨贵州向记者展示了刚出炉的作品。对他而言,写诗是顺手拈来。这不仅得益于长期阅读奠定的文字功底,还缘于他总能发现生活中的美好。“心中有诗意,岁月不会老。”杨贵州这样总结自己热爱写诗的原因。

杨贵州的卧室不大,除了书柜,还有一张摆放着纸笔的书桌,整个房间充满了书香气息。杨贵州每天都会站在这张书桌前练习书法。采访时,杨贵州向记者展示了自己的书法功底。只见他全神贯注地挥毫泼墨,几分钟时间,一幅笔力雄健的书法作品就呈现在记者眼前。

“书法是除了看书、写诗之外我的另

一大爱好。”杨贵州说,他的书法是自学的。年轻时他工作繁忙,练习书法的机会不多,退休后便投入书法练习中。

杨贵州最喜欢大气磅礴的毛体书法,最常写的是毛主席的诗词。“在一幅毛体书法作品中,字的大小、粗细和间隔往往不同,却排列得错落有致,极具书法魅力。”杨贵州说,“每次写毛主席的诗词都感觉豪情万丈。”

杨贵州认为,对老年人来说,练习书法动静结合、柔中带刚,既能锻炼身体,又能陶冶情操。因此,他多年来从未觉得练习书法枯燥,反而越写越喜欢。身边的朋友向他索要书法作品,他也总是有求必应。“书法是国粹,我想带动更多人了解这门艺术。”杨贵州说。

每天沉醉在书香、墨香中,杨贵州的晚年生活充满诗意。“人到晚年,身体机能虽然不如以前,但只要以积极的态度面对生活,培养一些兴趣爱好,丰富自己的精神世界,生活一样过得有滋有味。”杨贵州说。



往日情怀

我的母校

■詹永平

每次路过学校,年近七旬的我总会想起那遥远的童年时光,记忆中的母校慢慢浮现在眼前……

我的母校是漯河周路小学,位于市区东郊,校门朝北,门前就是那条漯河通往周口的公路。校园内宽敞整洁、绿树成荫。学校的那条主干道从大门口往南贯穿生活区、办公区、教学区,尽头就是露天主席台的后背。主席台面对的是南半部的大操场。办公区那里有一口大钟,高高地悬挂在立柱上——它的钟声陪伴了我的整个小学时光。教学区由一排排青瓦顶的教室组成。教室宽敞明亮,每间都有前后门,黑板、讲台、讲桌统一面朝东。低年级教室配置的是天蓝色的小课桌和小木椅,中、高年级配置的是朱红色课桌和能坐两个人的条凳。

学校有会议室、排练室、放映室、卫生室和各种保管室。放映室的窗户上挂着厚厚的黑色窗帘,我们经常在里面看幻灯片,如《三打白骨精》《宝葫芦的秘密》《半夜鸡叫》等。保管室里放着国旗、校旗、少先队旗和彩旗等,还有跳高架子、拔河绳等。

学校西北部有水泥砌成的乒乓球台(只要不上课,就有很多同学来打乒乓球),有教师家属院和菜地,还有一口奇特的水车井——它是用砖砌成一米多高比教室还大的圆形台子,中间的井口很小,有一根粗圆木杆连着滑轮固定在井上方。往井口倒上一瓢水当引水,推动木杆就能让滑轮带动井中的环形铁索链上升,铁链上的一个个“小盘子”就把水提上来了。天气热时,同学们下课就跑到这里去喝水,长长的推杆两边挤满了人。大家都觉得好玩儿,抢着推水。当清澈的井水提上来时,同学们欢笑着高喊:“出水

啦!”一波又一波同学前来推水、喝水,掬一捧入肚,甜甜清凉、沁人心脾。

学校举行运动会时最热闹。操场很大,东边有高低不同的单杠双杠和跳远的沙坑、跳高的场地;西边有篮球场,还有供一千多人使用的厕所;中间场地是白灰画的椭圆形的跑道。选手们个个精神抖擞,一心为班争光,同学们则拼命呐喊助威。

60多年过去了,在那个物资匮乏的年代,母校给了我太多的欢乐、教给我很多人生的智慧,让我在以后的人生道路上不断收获快乐和幸福。



《回眸》(国画) 侯世民 作



《青莲》(国画)

采吉国 作

诗词雅韵

夏 李俊卿

盛夏荷花映日红,绿树摇曳舞清风。池塘水满蛙声起,林间鸟鸣乐无穷。花间戏闹飞蝴蝶,尖尖角上恋蜻蜓。曼妙时光静而美,微醺岁月似酒浓。

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写诗画画,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。

常做张嘴运动可强身健脑

张嘴运动是一种简便易行的强身健脑法,尤其适合中老年人练习。每天早晨起床后到空气清新、凉爽的地方,将嘴巴张大到最大,向外哈一口气再闭合起来。这样有节奏地一张一合,连续100下左右,直到感觉面部微微发热为止,所需时间为两分钟左右。张嘴运动还能起到以下作用:

1. 张大嘴巴与闭合嘴巴,能使面部40多块肌肉有节奏地运动。这些肌肉在锻炼中逐渐发达变粗,于是面部显得饱满,可有效防止中老年人由于面部肌萎缩而形成“猴脸”。
2. 张嘴时向外哈气的深呼吸运动能扩大肺活量,尽量吐出肺泡内的残余气,吸进较多

氧气,促进身体新陈代谢,延缓衰老过程。

3. 早晨刚起床后大脑还没有完全清醒,嘴巴一张一合,通过面部神经反射刺激大脑,可使大脑尽快清醒,工作效率提高。张嘴合嘴还可增强头皮和脑血管的弹性,预防老年人白发、脱发、老年性痴呆、脑中风等。

4. 张合嘴巴可使咽喉部得到活动,保持耳咽管的通畅,使中耳内外的压力维持平衡状态,防止耳鸣、耳聋。

5. 在张嘴运动过程中可带动眼肌及三叉神经的运动,防止过早出现老花眼、老年性白内障、视力降低。

据《燕赵晚报》

核桃排骨汤补肾聪耳

部分中老年人平时会有耳朵“嗡嗡”作响,一侧或双侧听力减退等情况,有时还伴有腰酸、尿频等不适。中医认为,这都是肾虚的表现。如有这些情况,可以常喝核桃排骨汤。

具体做法:取核桃2个,枸杞3克,黑豆10克,桑葚干、杜仲各5克,排骨100克,生姜适量。将排骨洗净切块焯水备用,生姜切薄片。将所有食材洗净放入炖盅内,加清水

500毫升,大火煮沸后改小火再炖约一小时即可食用。

据《每日商报》



本版组稿:苏艳红 赵娅琼