

舞出别样夕阳美



市委老干部局舞蹈团的队员在排练节目。

■文/图 本报记者 张玲玲

“在今年全国老年人广场舞分站赛漯河站比赛中，我们获得优胜奖并一举拿下四个奖项的奖牌，为漯河争了光。大家都很高兴。”9月24日，记者采访市委老干部局舞蹈团团长赵红时，她如是说。

“中间的不动，后面的往后退。一二三四五六七八，二二三四五六七八。来，再来一遍！后两排向后退的时候要退到位，从四拍往后退……”日前，在市委老干部活动中心舞蹈室，市委老干部局舞蹈团的队员们随着教练的口令认真排练舞蹈。她们个个精神饱满，脸上洋溢着自信

的笑容，沉浸在舞蹈带来的愉悦之中。

该舞蹈团从2017年开始成为老干部活动中心的艺术团，成员全部为退休人员，其中15人都在60岁以上。平时，她们每周一、周三、周五上午和周三下午都聚在这里，共同练习舞蹈。显然这里已经成为队员们们的精神家园。“每次上课前我们都会充分拉伸、热身，练习站姿和基本的舞蹈动作。”该舞蹈团负责人赵红说，“我们经常有演出。根据演出主题，教练王燕荣、朱桂菊和几个有经验的骨干团员会共同协商，参考网上的优秀视频，编排一些积极向上、富有正能

量的舞蹈节目，创编出适合中老年人的舞蹈作品。”

舞蹈团内部有着良好的“传帮带”传统。近年来，每周二和周四上午，赵红和队里的几名骨干都会自费去上专业老师的舞蹈课。在不断给自己充电的同时，她们还把学习的舞蹈知识和技巧无偿地教给团队成员。“每次学习新作品，我们会把录制的舞蹈视频发到微信群里，方便大家尤其是新学员在家里练习。队员如果有不懂的可在群里问，我们都会及时回复、解答。”赵红说。

采访中，赵红向记者介绍了自己的成长经历。“最初，我姐在这个团队跳舞，不仅有专业的老师教，还能经常参加舞蹈比赛并获奖，我很是羡慕。虽然我不会跳舞，但真心想学，就来试试看。”赵红说，“来了以后，我就爱上了这个团队。这里有一群热爱生活、喜欢舞蹈的姐姐，对待新人不歧视、有耐心，手把手地教，让我一点点地步入正轨。随着这几年的不断学习和努力，在老队长和团队的大力推举下，我接任团长已经五年有余。为了感谢姐姐们，我很愿意为大家服务。”

多年的坚持，让队员们的舞蹈技艺日益精进，配合也越来越默契。“有一次，我们在周五傍晚接到通知，三天后参加一



如何与逐渐老去的父母相处

案例

刘先生70岁的母亲每天的娱乐方式就是打牌，一坐几个小时，晚上回家总抱怨腰酸背痛。刘先生劝了好多次，建议母亲养成良好生活习惯，还把其他老人跳广场舞、做手工的视频发给母亲，可母亲依旧禁不起牌友的诱惑。两人常常因此起争执。母亲愤怒，刘先生无奈。

赵女士也有压力。她80岁的父亲患有阿尔茨海默症，整天絮絮叨叨，还胡思乱想，怀疑有人偷走了自己重要的东西。姐弟几人一方面竭尽全力照护，一方面又为无休无止的日常护理而心力交瘁，有时候难免会厌倦、会发火，可事后又自责后悔。

分析

我们已经进入老龄化社会，越来越多的老人需要照顾和关爱，这是一个现实问

题。电影《困在时间里的父亲》中，女儿对患有阿尔茨海默症的父亲的照护，体现了“关怀永远得不到回报”的无奈。安妮尽心竭力地照护父亲，却不遭遇他的“无理取闹”。她的关怀与爱的付出始终无法触及父亲的内心。安妮的黯然神伤与父亲的恐慌无依交织成一种无力感。

如何面对父母的老去，如何陪伴父母更有品质地走完这段旅程，是我们需要思考的问题，也是检视我们自身是否成熟、完善的宝贵经历。

建议

调整好心理预期。过去，父母是我们心中的超人，无所不能；现在，他们已经年老体衰，甚至生活不能自理，行为或许也变得不那么理智。如果我们不能清醒地认识，可能会过度透支自己，让自己深陷烦恼之中。我们要适时调整心理预期，不推卸自身责任，接受现实，意识

到衰老是个缓慢失能的过程，会有各种疾病来加速其进程。处在不同阶段的老人，感受不同，理解不同，需要的照料也不同。

不期待完美的父母。每个人都希望父母上了年纪还能精神矍铄、快乐充实地度过每一天。不过，我们要明白，父母也是社会中独立的个体，并不是为了满足我们的期待和要求而活的。学会接受父母的衰老，不拿眼前父母与“理想父母”相比较。

不强制改变对方。作为儿女，不应把自身的想法和希望强加于父母身上，比如希望父母和自己喜好一致、观念一致、对新知识的接纳程度一致。父母越老，越抗拒改变。我们期待他们改变时，有可能会唤醒他们潜意识里的防卫机制，所以才会格外倔。我们能做的，就是提供更多的可能，不指责、不横加干涉、不以自己的观念去约束。

适时放松自己。照顾父母绝非易事，尤其是有时父母会出现非理性行为。对于

被照顾的父母而言，如果看到孩子言谈举止中表现出不幸福，他们也会不开心。如果这种不幸是因为照顾自己造成的，他们会更痛苦。我们要学会自我减压、自我放松，要把思维方式从“不得不去照顾父母”转换到“以另外一种形式收获和父母共度的时光”。只要稍稍改变一下观察角度，就会有全新的发现。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景



赏 菊

■周黎莉

赏菊于我而言，是秋天的一大乐事。

此时，公园、广场、庭院，处处可见菊花的身影——有的金黄如阳光，温暖而明亮；有的洁白如雪，清冷而高雅；有的火红如焰，热情而奔放；有的淡紫如烟，神秘而浪漫。有的菊花花瓣细长，如丝如缕，微微卷曲，仿佛女子的卷发；有的花瓣厚实，层层叠叠，犹如饱满的绣球，散发着浓郁的香气。

周末，我喜欢和朋友一起相约去公园看菊花，我们在一丛丛盛开的菊花旁驻足、流连。大家拍照、发朋友圈，被菊花之美所陶醉，脸上洋溢着幸福的笑容。

我最喜欢的菊花是小雏菊。“暗暗淡淡紫，融融冶冶黄。陶令篱边色，罗含宅里香。”雏菊淡雅，小巧精致，农家篱边、河岸边、街道两旁的绿化带等地方随处可见，像一个经历风雨、看淡世事的老人，低调朴实，不炫耀，不占风头，不抢秋色，安静地倚门而立，看世间繁华，让人感受到一种恬静悠然的心境。

和朋友外出秋游时，我用野

菊花编成花环戴在头上，手里捧着大把野菊花，清纯淡雅，煞是好看。回来时我必定要采摘一大把菊花插在玻璃花瓶中或摆在窗台上，一朵朵金黄的菊花沐浴着阳光，好看极了。

“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。”元稹的这句诗道出了菊花在秋天的独特风姿。“冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲。”黄巢的这首诗则赋予了菊花一种豪迈与霸气。

一天，我到菜市场买菜时看到有商贩拉了一车五彩缤纷的菊花在叫卖，就欣喜地买了两盆回家，摆在阳台，抬头就能看见美丽的花朵。呼吸着菊花散发的微微香气，我的心情也像花儿一样美丽。

岁晚霜寒之时，唯有菊花灿灿地开。菊花是长寿之花。我们身边有很多具有菊花品格的老人，虽历经人生风雨，依然坚强乐观、心态平和。



国画

姜彦君 作

秋分感怀

■崔来哲

竹喧传雁鸣，桂蕊郁秋分。
鹤影依然见，蝉鸣不复闻。
凉风凋落叶，丽日扫浮云。
纵目芳菲少，秋实美胜春。

书法

张上游 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

合理膳食 吃出健康

■孙建琴

合理膳食是老年人保持活力、健康、长寿的基础。然而，有些老年人在居家膳食营养方面存在一些误区，久而久之会影响健康。

误区一 千金难买老来瘦

常听人说“千金难买老来瘦”，有些老人甚至限制食物的摄入量和种类追求“老来瘦”。其实，体重下降往往意味着体内脂肪和肌肉组织的同步减少，这对健康十分不利，会使老年人感到疲劳、对冷热刺激的抵抗力下降，并增加肌少症、感染、骨折、营养不良等风险。

建议老年人经常监测体重和营养状况，如果体重过轻或者近期体重明显下降，就要及时到医疗机构进行医学营养的评估，及早查明原因，以便从膳食营养上采取积极的干预措施。

误区二 吃素会长寿

有传言称“吃素会长寿”，还有不少老年人担心动物性食物中含有较高的饱和脂肪酸和胆固醇，会增加罹患“三高”（高血压、高血糖、高血脂）的风险。因此，很多老年人荤菜吃得比较少，甚至不吃荤菜改吃全素。殊不知，这种做法会导致优质蛋白质、钙、铁、锌、B族维生素等缺乏，身体容易出现疲乏、贫血、低体重、肌肉过快减少，进而造成身体抵抗力下降、衰弱等问题，不利于健康。

建议老年人动物性食物摄入总量达到每日150克至200克，并选择不同食品种类，不要太单一。多选鱼虾，尤其是海鱼中含有丰富的多不饱和脂肪酸，对心血管健康有保护作用。尽量选食瘦肉、少吃肥

肉，以减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入，降低心血管疾病的发生风险。

误区三 粗粮多多益善

粗粮也称全谷物，是指未经精细加工或虽经碾磨（粉碎或压片等）处理仍保留了完整谷粒所具备营养的谷物，如燕麦、小米、玉米、荞麦、大麦、藜麦、黑麦、全麦、糙米、黑米等。粗粮也包含杂豆，如红豆、绿豆、芸豆等。

粗粮在营养健康方面有很多优点，比如B族维生素和矿物质的含量丰富，富含膳食纤维，有促进肠道蠕动、防治便秘和痔疮等作用。粗粮的升糖指数较低，对调节血糖、血脂有一定好处。但粗粮如果吃得太多会加速胃肠排空，食物通过胃肠道的速度过快，降低蛋白质和营养的消化吸收。粗粮膳食纤维多，影响钙、铁、镁等元素的吸收，消瘦、贫血、缺钙的人群不宜吃太多。对于有胃肠功能差、消化不良、胃黏膜糜烂溃疡、反流、肠道炎症出血等情况的老年人，非但不建议吃粗粮，饮食还要细致，以减少对胃肠道的刺激和损伤。

误区四 吃鸡蛋弃蛋黄

鸡蛋的蛋清中含有丰富的优质蛋白，尤其含有较多的赖氨酸和蛋氨酸等必需氨基酸。蛋黄中的蛋白质、优质脂肪和许多微量营养素含量都明显高于蛋清。蛋黄中还含有丰富的卵磷脂，对增进和改善记忆力大有裨益。

中国营养学会推荐，健康老人要坚持每日吃一个鸡蛋，胆固醇升高的老人可以隔天吃一个鸡蛋，蛋清、蛋黄一起吃。 本报综合

耐寒锻炼正当时

进入秋天，气温逐渐降低，此时正是耐寒锻炼的好时机，可以提高身体的适应能力，增强免疫力，预防感冒和其他疾病。

秋季锻炼可以缓解身体自然疼痛。专家认为，如果感到膝盖、肩膀、背部或脖子疼痛、僵硬时，休息并不是最好的方法。长期坚持有氧运动的成年人同那些总是喜欢躺在沙发上的人相比，肌骨不适的概率低25%。运动可以释放出内啡肽。它是身体疼痛舒缓剂，还可让肌腱不易被拉伤。运动还可以增强老年人的心肺功能。坚持长期体育锻炼的人，心脏收缩有力，可以使供应心脏组织的冠状动脉的口径加大，增加单位组织中毛细血管的数量。同时，适当运动不仅加快新陈代谢，还可以增强身体免疫力，帮助对抗感冒病毒和其他细菌的入侵。

秋天进行健身锻炼应该避免运动量过大、活动过于剧烈，尤其是中老年人更要悠着点儿。相同的环境、相同的运动强度，中老年人的承受能力要低于年轻人，受伤、受损、心脑血管意外等发生的概率要远远

高于年轻人。所以体力消耗过大的运动项目不适合中老年人。

进行耐寒锻炼可选择登山、步行、太极拳、洗冷水浴、骑自行车等方式。冷水浴指用5摄氏度至20摄氏度之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显，可以增强神经的兴奋功能——洗浴后精神爽快、头脑清晰。此外，冷水浴还可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称为“血管体操”。洗冷水浴还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

需要注意的是，秋季人体的柔韧性减弱、肌肉的伸展度也降低了，运动前热身要以舒展肢体为主，运动中不应突然加大运动量。北京中医药大学东方医院副主任医师扈新刚表示，冬季锻炼时，运动量宜由小到逐渐增加。尤其是跑步，不宜骤然间剧烈长跑。老年人冬季健身更应该以轻柔为主，如散步、快走等。如果老年人有长期坚持的运动习惯，也可以一直坚持。

据《中国体育报》