

百岁老人的幸福生活

■文/图 本报记者 于文博
今年,家住源汇区五一路前进北巷的胡英杰老人100岁了。10月29日,记者到胡英杰家,探寻他的幸福晚年生活。

胡英杰的家是一个独家小院,他和妻子、儿女在此居住。胡英杰老人虽然年事已高,但是精神矍铄。胡英杰和老伴的听力都不好。老人对记者说,孩子们把他照顾得很好,天天都过得很开心。

“俺爸100岁了,身体还算不错,最大的原因是自律。”胡英杰的女儿胡秀珍说,“一方面他每天坚持运动,另一方面饮食和起居都很规律。”

年轻时,胡英杰和妻子在工厂上班。胡英杰是干部,以厂为家,尽职尽责干好本职工作。退休后,胡英杰心态平和、爱好运动。

胡建华告诉记者,他父亲年轻时身体不好,50多岁

时下决心锻炼身体,太极拳、太极剑、健身气功等是经常锻炼的项目。后来,他父亲又自创了体操。

“说是体操,实际上大部分是伸展运动。俺爸根据多年经验自创了一套体操动作。一套动作练下来,全身都得到了锻炼。”胡建华说,“这套动作,俺爸每天至少做两遍。”

多年坚持不懈的运动,为胡英杰的健康打下了良好基础。90多岁时,他还能推着老年代步车到街上转悠。

胡英杰的妻子盛翠梅今年97岁。近几年,胡英杰和妻子的生活虽然靠孩子们照顾,但是他们自己能做的事情绝不麻烦别人。

胡英杰和妻子平时由胡建华和胡秀珍照顾。姐弟俩根据父母的口味,做饭一直以面食为主,荤素搭配。记者看到,客厅的墙上贴着一张食物营养图。胡建华说:“我经常对着这张图研究,

力求每天的饭菜都营养均衡。”

“俺爸妈年纪大了,饮食以菜泥、肉泥和馒头、稀饭、豆浆为主。”说起老人的饮食,胡建华说,“老人的消化系统退化了,每天只吃一小块肉。我家的晚饭时间和别人家不一样,因为爸妈晚上六七点就睡觉了,所以晚饭安排在下午五点左右。”

坚持运动、起居规律、妻子相伴、儿女孝顺,让百岁老人胡英杰的晚年生活过得简单且幸福。

“家有一老如有一宝。”胡建华说,“父母平安健康是儿女最大的心愿。我们会尽最大努力照顾好他们。”



胡英杰(左二)和家人



唱响夕阳之歌 绽放银龄之花



李素琴、李泽民在公园练习。

陶清雨摄

■陶清雨

“让神州大地国泰民安,国泰民安……”在临颍县城关街道迎宾社区的文体活动室,两位60多岁的大姐正在唱歌,曲调铿锵有力、唱词令人振奋。一曲唱罢,掌声雷动。领唱的李素琴是迎宾社区文艺宣传队的骨干之一。

李素琴今年69岁,出生于临颍县台陈镇桥口村,2012年退休后跟着爱人李泽民回到老家迎宾社区市场路小区养老。李泽民平常喜欢研究曲谱、拉弦子,他们家经常会有一些戏曲爱好者登门学习吊嗓。李素琴一开始并不懂曲谱,但在一旁听得津津有味,时间久了也会跟着唱几句。2019年8月的一天,邻居听到李素琴在唱歌,就让她跟着孩子唱了一

段。没想到李素琴跟弦子精准,邻居大加赞赏。后来,李素琴跟着李泽民学习一些传统唱段。

为练好基本功,李素琴每天早早起床到附近的公园练习,有时候为了使一个动作达到完美,胳膊疼了也不肯停下来。看到李素琴如此认真,李泽民便每天陪着练习。老两口一个拉弦一个唱歌,配合十分默契。

有了李泽民的支持与指导,李素琴的表演水平迅速提升,平时还经常和一些退

休的老姐妹组团到敬老院、文化馆等地参加公益演出活动。有了多年的演出经验,李素琴的台风愈发稳健。不管是豫剧《一根线》《红灯记》《红色娘子军》,还是红歌《祝福祖国》《双脚踏上幸福路》,她都唱得有模有样。

“退休后每天跟老姐妹一起排节目,我觉得非常有意义。我希望能把这份快乐带给更多人,让他们感受到中国优秀传统文化的魅力。”李素琴说。



幸福时光



家门口的幸福“食”光

■周黎莉

周六上午,我带孩子去看望父母。父母带孩子到小区附近的口袋公园玩到11点才回来。我问:“今天中午吃啥?”父母笑着说:“不做饭了,咱去社区的共享食堂吃。”

快中午时,我们一起去到社区共享食堂。食堂在社区党群服务中心旁边,明亮的落地窗,橘红色的门头写着“一日三餐 餐餐有温度”。推开玻璃门,饭菜的香味扑鼻而来。两间屋子摆着原木色桌椅,购餐区刚出炉的饭菜热气腾

腾:红烧肉、炒鸡块、鱼香肉丝、番茄炒鸡蛋、蒸南瓜……十余种荤素菜品摆放整齐,还有牛肉面、烩面、米线、捞面、酸辣粉、饺子等,所有菜品都明码标价。

我和父亲要了两荤一素的米饭套餐,母亲要了一份蒸面条。我们从饭菜中给孩子分出来一些,又给他要了一碗小米粥。一家人坐在靠窗的餐桌前享用午餐,吃得津津有味。

这时候,餐厅里的人多了起来,前来就餐的多是老年人。他们热情地打着招呼。排

队取餐后,大家坐在一起边吃边聊,其乐融融。

“老刘,今天有你喜欢的水煮肉片。”母亲热情地和朋友打着招呼。“社区共享食堂的饭既便宜又好吃,来吃饭的人可多了。”母亲告诉我,张姨的老伴白天忙工作,早出晚归,子女也不在身边。她一个人不想做饭,总是凑合着吃。现在有了社区共享食堂,张姨吃饭再也不用凑合了。刘叔的老伴到上海带孙子了,他和90岁的老妈一起生活。刘叔不太会做饭,顿顿都发愁。社区共

享食堂开办后,他和老妈在家门口就能吃上可口的饭菜。

“这里的饭菜品种多、味道好,既实惠又有营养。咱们三个大人和一个孩子总共花了不到30块钱。要是家里做,我得忙活大半天。现在,我和你爸每天早上、中午都在这里吃。我们吃过饭就到沙湾河风景区玩,有时候我还会找老姐妹聊聊天。”母亲高兴地说。

秋天的阳光透过明亮的落地窗照在身上,嗅着空气中弥漫的饭菜香,我尽情享受家门口的幸福“食”光。

晚年要有“空杯”心态

俗话说:“家有一老如有一宝。”老人丰富的生活阅历、社会经验是家庭、社会的精神财富。然而,从另一个角度看,总是回望过去、依赖于经验,抱着“我历经多、懂得多”的心态,可能让老年人难以适应晚年生活的新变化、新问题。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃表示,对老年人而言,过往的经历是一种情感的寄托与自我认同的维系。它能让老年人在回忆中找到温暖与力量。特别是那些美好的时光和成就,能够激励老人保持对生活的

热爱。回忆过往还能让他们总结经验教训,为后人提供宝贵的经验。但是,经验也能让人变得固执。对老年人来说,这会引发诸多问题。

增加心理压力。总是活在过去的老年人容易沉浸在昔日的辉煌或遗憾中无法自拔,忽略了当下的美好,要么产生“今不如昔”的失落感和挫败感,要么哀叹自己“一生吃尽苦头”。长期如此,容易导致老年人心理失衡,出现焦虑、抑郁等问题。

限制社交能力。固执的老年人与他人交流时容易有过教育、批评的话语,会下意识地把自己的想法、观念强加给别人,导致与家人摩擦不断。此外,老年人与他人的互动机会少,尤其是与年轻一代的沟通少,这种社交隔离不仅切断了他们获得信息的渠道,还可能被边缘化。

难以适应新时代。社会在不断变化,新技术、新观念层出不穷。如果老年人故步自封,就可能难以适应这些变化,导致在日常就医、购物等方面遇到困难,

甚至影响生活质量。

“活到老,学到老。人到老年仍要成长。”张侃建议,晚年最好要有“空杯”心态。要试着清空自己已有的知识和经验,放下过去的成就与遗憾,以一颗谦逊、开放的心去接纳新事物。这种心态有助于减轻心理压力,增强心理韧性;让老年人在快速变化的社会环境中提供学习能力,接受新事物、适应新环境;促使他们拓宽社交圈子、增加生活乐趣。

日常生活中,老年人不妨用以下行动修炼内功,保持“空杯”心态:不急于否定。不介意让新观念、新事物颠覆自己的认知,这样才能保证“源头活水来”。平时,面对子女、伴侣、朋友对事物的不同看法时,要听他们把话说完,对不理解的问题试着和他们沟通,这样可以从中学习到很多新知识。

多阅读、多学习。大量研究表明,人体几乎所有器官都遵循“用进废退”这一规律。大脑也

如此。步入老年,若精力、视力允许,要尽可能多读书,甚至可以学习新课程,让大脑保持活力。张侃表示,自己的一个老年朋友甚至开始做微积分练习题,并乐此不疲。

多聚会、多聊天。将自己生活中的烦恼、快乐与老伴或家人分享,为朋友支招儿,听听晚辈生活中的难题、趣事……多交流能让大脑活动起来,减少情绪问题。如果从他

人身上学习到解决问题的方法,还能积累经验、增强成就感。

培养新的兴趣爱好。老年人退休后忽然有了大把的时间,可能感到无所适从。其实,这是培养兴趣爱好的最好时机。从零开始,研究一个未知领域,探索出一套相对完整的认识观和方法论,能让老年人感受到全新的生命体验。

据《生命时报》



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……

线索,请联系我们。
电话:13938039936



银龄宝典

老年人走路有哪些技巧

走路是老年人最方便、有效的锻炼方式。那么,老年人怎么走路更健康呢?

1.老年人走路锻炼技巧。
老年人每天坚持走路能加快血液循环,还可以在一定程度下降血脂,改善血管条件,有效预防动脉硬化等各种心血管疾病。坚持走路,还能预防骨质疏松。老年人走路锻炼要掌握正确的方法,注意走路的时间、强度、场地及正确姿势。

走路的时间:先做约15分钟伸展运动,下午运动较好。

走路的强度:每天4000步至7000步,走30分钟~50分钟为宜。

走路的地方:要在平地上锻炼,避免坡道、楼梯及爬山。

走路的姿势:不要驼背,要

抬头挺胸。

2.老年人走路锻炼注意事项。
走路的步子不要迈太大,否则容易造成肌肉拉伤,冲击力也会增大。膝关节重复做弯曲和伸直动作会造成膝盖损伤。

要循序渐进。老年人一开始每天走6000步~7000步可能有困难,但是不要心急,可以先减少步数,循序渐进,每天的步数不用一次性走完。

运动结束不要马上停下来,应逐渐减缓速度,让心跳恢复正常。

有心脑血管疾病、骨关节疾病、骨质疏松症的老人最好在医生指导下锻炼。

据“学习强国”学习平台

健康食谱

秋季食梨 清肺润胃

梨是生活中常见的水果,有润肺止咳的功效,尤其适合秋天食用。下面介绍几种梨的食疗方法:

梨汁

做法:梨2个,洗净,去皮,切开,捣汁。
用法:顿服。每日1次~2次,连服3天~5天,治口舌生疮、阴虚便秘。

川贝蒸梨

做法:梨1个,洗净,去皮,切开。梨与川贝母6克(捣碎)、冰糖少许,加半杯水蒸熟。
用法:每日1次,连服3天。阴虚久咳者可服用。注意:咳嗽初起属风寒咳嗽者或咳嗽虽久但属痰湿咳嗽者均不宜吃。

梨藕汁

用法:梨1个、藕250克,洗

净,去皮,捣汁。
用法:顿服。用于消化性溃疡属阴虚胃热者,症见胃脘嘈杂如灼、空腹或餐后疼痛、大便干结、舌红少苔等。

雪梨川贝枇杷膏

做法:梨1000克~1500克,洗净,去皮,连核切碎。与川贝母100克、鲜枇杷叶500克(洗净,切碎)加水同煮。待梨煮熟后将汤汁滤出,渣儿用纱布包扎,然后加入蜂蜜250克,文火慢炖收膏,用瓷罐或玻璃瓶盛贮,晾凉放入冰箱冷藏保存。
用法:早、晚各服1匙,开水调服。慢性支气管炎患者可服用,亦可作为肺结核、支气管扩张患者的辅助食疗。

据《中国中医药报》



美丽中国(国画)

张玉华作