

重视老年人休闲活动的“量”与“质”

有专家认为,全社会、老年人自身以及家人,都要重视改善老年人休闲活动的“量”与“质”。

创造休闲活动的环境。社会应当为老年人提供多样化的休闲活动设施,合理规划社区空间,建议住房建设时要考虑到配套设施齐全,注重景观设计,改善老年人的休闲活动环境,促进老年人休闲活动“量”与“质”的统一。

发挥“运动处方”的作用。医生应结合病人自身意愿和身体实际情况等,让运动处方更加个性化和有针对性,同时还能提升大众对运动处方的接受度和认可度。

家庭支持至关重要。家人的支持、陪伴可以让老人长期坚持休闲活动习惯,这不仅能给老人自己的长寿打下基础,

还会因自己良好的健康状况给家庭和朋友带来欢乐,减少负担。若是家庭中已有痴呆患者,营造一个安全温馨的家庭环境也至关重要。一方面,家属要在日常生活中融入更多认知训练,比如与老人一起散步时,引导老人叫出周围花草树木的名字;多组织些聚会,让老人参与聊天等。另一方面,家人可以按照老人的长处、兴趣、技能来设计一些活动,为其安排好日常生活角色及工作任务,最大限度发挥老人的长处,维护老人的社会功能。

专家表示,老年人应有意识地、灵活地制定一份适合自己的休闲活动“规划表”,各类休闲活动都要参与:上午大脑清醒时,适合进行一些益智类活动,如阅读书籍、写作、书法、玩游戏(如

纸牌、跳棋、填字游戏等)、演奏乐器、绘画和制作手工艺品等;白天的空闲时间,老人们可以参与一些社交活动,如兴趣班、志愿者工作、会见亲友等;傍晚天气适宜时,适合进行一些体育活动,如快走、慢跑、游泳、器械健身、太极拳、乒乓球、瑜伽、广场舞、健美操等。

需要提醒的是,如今老年人参与较多的是体育活动,但在开始之前应找医生进行体能评估,选择强度适当的运动;每周保持至少有3天参与多类型的体育活动即可,要限制久坐时间,可用任何强度的活动(包括轻度活动)来代替久坐;重视功能平衡的训练,如进行一些中高强度的力量训练,预防肌肉流失,减少跌倒风险。

(来源:生命时报)

健康与生活

母如“百度”

■ 罗本森

时下,遇到不懂的问题便上“百度”去搜索,在众多资料之中找到应有的答案,非常方便快捷。而我小时候没有这个互联网,书籍也十分有限,常常碰上不明白的东西,没地方可查,只好去问母亲。

我母亲只读过五年书,文化不高,就是记性好,人家说过的她记得牢,农村习俗风俗、耕田种地、弄餐整食她都在实践中得到经验积蓄。不懂的问母亲都有答案,她是我身边的一位好教师。记得小时候家里来亲戚,不知如何称呼,母亲便教我,什么舅公舅婆、姨丈姨母、内甥婿、岳甥婿、姨甥婿等等,七大姑八大姨都理得很顺,叫得精准。

我写长篇小说《遥远的村歌》

时,遇到不懂的问题也问母亲。我要刻画一个性格急躁的人,问母亲有什么故事?母亲便讲了两个故事,一个是某人心急食水瓜,但水瓜很烫很难吃上,妻子见状在旁骂了两句,他便一下把水瓜扔到地上去。还有一次某人挑水缸,不小心摔了一跤,摔破一个,另一个连着箩筐滚到山下,某人见一个水缸不好挑,一气之下便用扁担将缸打烂,然后挑两个空箩筐回去。我将这两个故事写入小说,成功刻画了一个性格粗暴人物。由于母亲的故事有个性,十分接地气,对人物刻画起到画龙点睛作用,为小说增添了不少艺术色彩,让人读起来有亲切感,引人入胜。

前些年,我撰写一部反映客家文化的书籍,对于客家的习俗

了解不深,我请教了母亲,她把客家人起屋、婚嫁、生日、小孩满月、赠物送礼、避讳、过契、起福等等风情风俗,为我详细地讲解。做客家豆腐,当年我耳闻目睹,但细节不甚了解,我只好打电话询问母亲,母亲便从如何碎豆、打浆、煮浆、榨浆、又下多少石膏等工序作了详细的介绍,使我写起来准确无误,得心应手。这本《客家风情趣俗》出版发行后得到客家人赞许,他们爱不释手,作为客家人的“宝典”收藏。如果没有母亲这个“百度”是难以写得如此到位、如此顺畅的。

母亲的“百度”是我身边用之不完、取不竭的“活百度”,无论网络的“百度”容量多大,多么的好,也离不开母亲的“百度”。

夜游新湖公园

■ 张兴

夜幕降临,华灯初上,我骑摩托车去到新湖公园。

初人到园门内,游客不是很多,零零星星的。我来到大戏台前的草坪边坐下看手机,四周灯光璀璨,随着晚风的轻拂送来阵阵花草香味,使人心旷神怡。

夜色渐浓,游人三三两两地多了起来,让沉寂的公园热闹起来,小孩互相追逐,情侣专拣幽静处坐,老人踟躕于公园小路。公园里的湖边小桥亭台都有人在游玩,夜幕下的公园路灯和刚刚升上半空的银盆明月,与公园的林木花草一齐倒映在湖面上,五光十色,十分迷人。

我跟着人群漫步到小桥边的一个亭子里,此时正是深秋季节,天气十分凉爽,我坐在亭子里的石椅上,欣赏湖景。一会儿在湖对岸的亭子里传来优美动听的萨克斯吹奏的音乐。

萨克斯演奏着哀怨忧愁的调子,让人听了伤心流泪,太震撼了!我向着吹奏音乐的

亭子走去,只见一位中年人穿着燕尾服,内着白衣带着蝴蝶结,捧着萨克斯站在亭子中央随音乐的起伏舞动身子,十分优美好看。

我听了中年人吹奏完曲子,上前同这位先生聊了起来。这位先生是萨克斯音乐爱好者,在公园吹奏萨克斯几年了,不时引来游人围观。我和他互加了微信,以便日后和他交流音乐方面的知识。

离开这位先生后,我从一条比较幽静的小路回去,此时没有路灯的林木花草沐浴在月光中,犹如披上了银纱,轻柔如水。草间传来阵阵蟋蟀声,在幽静中更显悦耳动听,林中阴影透射下月光,斑驳迷离,叶影在晚风中摇曳。

这几年茂名变化真的很大,从新湖公园的设施和人们的表情可以看出来,城市变得越来越靓,公园也越来越多,市民茶余饭后都可到附近的公园健身或聊天,相比前几年,人们生活质量获得了很大的提高,觉得生活在这样的城市真的很好。



寻觅。李陶 摄

退休爱看报刊

■ 高延萍

每到订报刊的日子,人家是订报刊的找上门,而我是主动找送报的订报刊。我是有点迫不及待,怕错过订报刊的最佳时机。因为报刊给了我太多的乐趣。

退休之后,回到家里,第一天早上就感觉到似乎缺了什么,仔细一想:原来是看报。过去在单位,一上班后,第一件事就是翻看刚送到的报纸,以了解各方面的信息。于是,我赶紧到街上去买了两份报纸回来,一边品茶,一边看报,退休的寂寞空虚感一扫而去。

有一天,我从外买报回来,正碰上一个小到小区来送报的,她下了自行车,和悦地问我订不订报,还没等我回答,她又补充道:“订一份报送一份礼品,每份还比到街上买报要便宜一毛钱。”这样划算的事,何乐而不为,我顿时一口就答应下来。

订报不仅划算,我还从报刊中发现了许多意想不到的乐趣:经常刊登一些部门和公司的问卷调查,有一次,我心血来潮,填了一份寄了去,不久居然收到一个包裹,打开一看,原来是一件礼品,是上次填的问卷调查表居然得了个奖。这以后,凡是有此类表我均填,三年下来,居然得了十几次奖,家里用的茶壶杯盖、伞、提包、电热毯、电暖包、电动梳均是得奖所得,当使用这些得奖的礼品物件时,心里分外高兴。有一次,儿子说要去某饭店吃饭,我蓦地想起近日报纸上登过一个广告,说凭此广告去吃饭可优惠,我将报纸剪了递给儿子,儿子将信将疑地接了过去。儿子从饭店回来后,一进门,就高兴地冲着我:“妈,你给的那广告还真能用,不仅优惠了,还送了免费的啤酒,我原来总以为报上登的这些东西是玩花哨,当不得真,谁想到,还真能用呢。”

有一天,我听得邻居老马夫妻在吵架,过去劝架时,才知老马买了两斤荔枝,老马的老伴却不让他吃,说荔枝含糖量高,老马有糖尿病,吃不得,而老马却偏爱吃荔枝。我听了老俩口的吵架的原因,想起正好当天报纸上登了一篇专家写的“糖尿病人与水果”的文章,于是把报纸拿来一看,文章说:“糖尿病人宜吃荔枝,因为荔枝里所含的成份会降低血糖,吃多了反而会造成低血糖。”老马一看就笑了道:“你看你看,我喜欢吃荔枝那是有原因的!”老马的老伴也笑了,说:“你这是瞎猫碰了个瞎老鼠。”老马夫妻都谢我拿来个“灭火器”。

这以后,我每天看完报刊后,就专门把有关医药健康的资料剪下来,凡是亲友和街坊邻居有什么头疼脑热、疑难杂症,就回去翻我的“健康资料本”,嘿!还真帮人家解决了不少问题。为此,我在小区落了个好人缘,人家都说我是热心肠的活菩萨。

订报刊的乐趣太多了,我三天三夜也说不完。这不,今年又到订报刊时间,我呀,迫不及待地订了五种报刊。



扫码关注
快捷投稿