

母亲节：让爱走进敬老院

□牡丹晚报全媒体记者 郭卫东

义工活动小资料

活动时间:5月10日上午

活动地点:菏泽市居家和社区养老服务示范中心

服务内容:义诊、赠送礼物、包水饺、书画交流

参与单位:菏泽怡宁医院、菏泽亿通机动车检测有限公司、菏泽李磨油食品有限公司、山东鲁香源食品股份有限公司。

义工:吕福龙、郝春勇、田娟、刘景生、王超坤、薛卫宾、李国顺、牛瑞婷、李坤、王惠燕、谷涵、晁艳、刘海英、李振稳、付喜娥、牛传彪、杜方、张洪凯、张景林、刘娟、刘茂忠、李熙、李怀等。



送“礼”送医,老人夸咱是活雷锋

5月10日是母亲节,当日,菏泽义工团走进菏泽市居家和社区养老服务示范中心,为居住在此处的老人送上礼品和节日祝福。

菏泽亿通机动车检测有限公司的王超坤给老人送来了富贵竹,菏泽李磨油食品有限公司的李国顺为每一位老人送上了

香油,山东鲁香源食品股份有限公司的刘景生给老人送来了速冻水饺,当老人们拿到这些礼物的时候,高兴得合不拢嘴。曾经参加过抗美援朝的周凤麟老人对记者说,看到这些孩子们来慰问,心里就乐呵,愿意与他们说说话。

在菏泽怡宁医院义诊台前,

两位医生更是忙得不可开交。用听诊器仔细给91岁的崔淑娴进行了检查,医生询问:“大娘,你现在的血压有点偏高,以前高吗?现在是低压89,高压170。”“一直吃着药。”崔大娘回答。“可以适当喝一点茶,对高血压和血糖都有好处。”医生说道,又向崔大娘介绍日常注意事项。



包饺子煮饺子,情暖母亲节

当天,义工与养老服务示范中心的老人一起包饺子、煮饺子。洗菜切肉、和面拌馅,大家围在桌子周边一起包饺子,其乐融融。“每个月都有义工,今天这个特殊的节日,你们又放弃休息时间来给我们包水饺,真难为你

们了。”年过八旬的张大娘洗好手,喜滋滋地上前拿起一张擀好的饺子皮,夹起馅细心地包出褶皱。“我年轻时包起水饺又快又好,现在可没有以前麻利咯。”刘大娘用手捧起亲手包的饺子,展示给义工们看,大家都夸她手

巧。不一会儿工夫,香喷喷的水饺出锅了,“谢谢义工孩子们,好吃,真香。”老人们吃着香喷喷、热气腾腾的水饺,喜笑颜开。“大家一起吃。”老人们热情地招呼义工一起吃水饺。



书画献爱心,老人乐开怀

在书画活动室,吕福龙、郝春勇、田娟三位书画老师与老人们一起交流书画。活动现场,书画家们现场挥毫泼墨,书画家们专注地创作,老人们围在身边细细观赏,还不时为作品意境做一番

交流。“喜欢喜欢,还能跟他们学到一些技巧。”75岁的张大爷看着这些刚出炉的书画作品作开心地说。据了解,张大爷名叫张福生,他年轻时就喜欢画画,后来慢慢放下了。“画画、写字,修养身心,

还得再拾起来。”书画家们这一行,惹得张福生心里痒,打算把自己的家什拿出来。“跟老人们在一片研究书画,研究咱们的传统艺术,其乐融融,心情格外舒畅。”书法家吕福龙对记者说。

安利“腰”你来战炫腹新花样

□牡丹晚报全媒体记者 郭卫东

健身房撸铁,暴走夜跑,广场舞,打太极,低碳水,高蛋白,最近几年,一个关注健康、全民健身的时代启幕。

2018年5月11日起,健康圈“扛把子”安利推出“5·11安利晒腰节”,谐音“我要腰”,用诙谐幽默的语言,提醒大众关注腰型,注重吃动平衡,掌握正确的健康塑形方法。

腰围的增长,不仅使身材走样,外形减分,对健康的影响也更加严重。腰围过粗的人,患心脏病、呼吸系统疾病和癌症的风险也随之升高。在晒腰节到来之际,宅家太久吃得太多的你,敢不敢练出好身材,晒出小蛮腰,雕琢出属于自己的辨识度。

金瀚领衔塑形导师团 社交平台等你炫腹

管住嘴、迈开腿,七分吃、三分练,吃动平衡、规律作息,道理都懂,知易行难。经常有立志健身的小伙伴发出灵魂追问,有没有营养健康食谱的推荐,有没有

小伙伴组团监督不争气的三分钟热度,健身房关门宅家太久如何操练。

今年5·11晒腰节,安利邀请了青年演员金瀚出任健康塑形大使,并领衔明星导师团,5月4日起,在微信“i挑战星球”小程序上,从营养、运动、心理不同维度,手把手教你科学饮食,减脂塑形,开启为期28天的健康塑形打卡,帮你顺利度过适应期,让塑形小白可以穿衣显瘦,脱衣有肌肉,让健身达人雕刻出腰腹肌轮廓和马甲线。

就在4月,金瀚出海玩帆板时遭遇突发恶劣天气,奋力从大海游回沙滩,上演了一场真人版绝地求生。事后他在社交平台分享了这场惊悚遭遇,庆幸“因为一直健身有氧,我觉得自己并没有力竭,不能放弃”。关键时刻,常年自律习惯练就的好身体与强大的意志力,救他一命。

国民级健身APP——Keep,今年首次与5·11安利晒腰节携

手,4月27日-6月8日期间,邀请网友参与#5·11安利晒腰节#好看#话题打卡,无论是宅家、五一小长假出行、还是复工复产,一起来在线炫腹。Keep为参与晒腰节的网友安排了运动塑形期间的营养补充秘籍和多重健康好礼,以及腹肌训练入门、马甲线养成、腰腹初级燃脂、腹肌撕裂等专业课程,唤醒你的健身热情,让好身材来得更容易更专业。

在抖音平台上,5月7日发起#5·11安利晒腰节#挑战赛,过去两年,这一话题的累计播放量已达4.3亿,今年继续邀请网友拼舞技,晒腰线,秀出健康好身材。5月1日起,微博发起#我来安利晒腰节#互动话题,邀约网友关注合理膳食、科学运动;过去两年,微博这一话题累计阅读量达4亿,让更多网友养成营养+运动的健康生活方式。

营养+运动 雕刻好腰线构筑免疫力

“每天少吃一口肉,明年维

密我走秀”,T台上的大长腿天使,为了保持身材在可没少流汗,从瑜伽到撸铁,从有氧到无氧,这才有了一个个窈窕健康的“小腰精”。

国家卫健委颁布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确指出:男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米即为超标。“腰围越长,寿命越短”可不是吓唬人,以大腹便便为标志的中心型肥胖,表明内脏已经有严重的脂肪堆积,腰围过粗的人,患心脏病、呼吸系统疾病的风险也随之升高。

在防疫抗疫常态化的背景下,除了戴口罩、勤洗手、减少人员聚集、保持室内通风等防护措施,保持科学均衡的合理膳食和坚持运动,能有效改善健康状况,不仅雕刻好腰线,更可增强自身免疫力。安利纽崔莱健康塑形方案,倡导4个少,8杯水,半小时,即少摄入、少吸收、少合成、少囤积,每天8杯水,运动半小时。

膳食方面,第一,食物多样,每天至少摄入12种食物,应包含谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等;第二,多吃蔬果、奶类、大豆,不以果汁代替鲜果;第三,保证鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质摄入,少吃肥肉、烟熏和腌制肉,坚决杜绝食用野生动物;第四,少盐少油,控糖限酒,足量饮水,成年人每天8杯左右(1500-1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;第五,合理选用营养补充剂;第六,确有减脂减重需要,减少日均卡路里摄入15-20%。

合理膳食的基础上,坚持每日运动30分钟:比如原地跑或走、室内体操、下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等,Keep上的“5·11安利晒腰节”腹部训练课程,就是极佳的居家锻炼选择;另外可在空旷人少或通风良好的户外,进行一些户外身体活动,如慢跑、快走、体操等,同时获得一定日光暴露的机会及时间。