

网购买菜、居家美食、健身长走……

很多老人觉得自己年轻了

突如其来的疫情,几乎影响了每个人的生活。在这段日子里,远离了菜场、广场和小牌桌的老年人,生活方式更是悄然发生着改变:有的老人从“手机盲”到学会了网购买菜;有的老人从沉迷小牌桌,到爱上了锻炼健身;有的老人居家学做各种美食,和家人比拼厨艺……“我们盼望令人怀念的生活尽早回归,也期待因生活方式改变而形成的良好习惯,可以让我们觉得更年轻,生活更加丰富多彩。”面对生活的变化,一位老人这样感慨道。



● 健康提醒

老来练肌肉 防病健身更长寿

很多人觉得锻炼肌肉是年轻人的事,其实老年人适当锻炼肌肉可减少患慢性病风险,利于长寿。50岁时男性肌肉量约减少1/3,女性约减少一半,如不练肌肉,健康状况会加速下滑。随着年龄的增长,人的基础代谢率下降,能量消耗减少。由于肌肉总量呈下降趋势,人的基础代谢率每十年下降3%。不经常运动的人,每年减少0.25千克肌肉,增加0.25千克脂肪,脂肪的堆积导致体重增加,对心脏和骨骼等都会带来负担。适度增加肌肉比例,有助于提高新陈代谢,减少脂肪,避免肥胖。

老年人适度锻炼肌肉还有以下四个好处。

1、减缓腰酸背痛。不少老年朋友的颈椎和腰椎不是太好,甚至退化,在肌肉力量不足、过度使用的情况下,会带来疼痛。增加肌肉力量则会给骨骼提供保护和支撑。

2、降低糖尿病风险。肌肉能从血液中摄取所需糖分加以利用,减少机体对胰岛素的依赖,从而降低患糖尿病风险。

3、预防骨质疏松。适度肌肉训练会不断刺激人体骨骼,使机体做出反应,加强骨密度。

4、减少摔跤几率。有意识地锻炼肌肉,能提高行动能力与身体的平衡性,减少摔跤几率,预防骨折。

杨 璞

手机盲学会网购买菜

年过七旬的刘大妈宅在家里,却学会了一项新技能——网购买菜。

在三个多月中,不能经常去菜市场 and 超市逛了,居家买菜成了一件麻烦事。“我教您网上买菜吧!”刘大妈的儿子想了个办法。

“我这个手机盲能行吗?而且都这么大岁数了,学得会吗?”刘大妈对儿子说。

“超市在网上都有外卖平台,还送货上门。而且网络生活也是趋势,早晚也得适应,不如趁这个机会您学学!”儿子耐心地劝导着。

“开始我不敢在网上买,就让儿子订,但儿子订的菜我都不喜欢。没办法,只能让他教我怎么网购。”刘大妈说,“儿子手把手地教了几回,我还是不太熟悉。他就给我画了一张示意图,每一步该点哪个,怎么线上付款全都特别清楚,几天下来我真的能网购了。”

说着,刘大妈拿起手机,点

开一个外卖小程序,熟练地选择附近的超市,把自己需要的菜放进购物车里,选择取货时间段,完成支付。

订一碗炸酱面,下单选一款时尚的夏装……能网上购物的刘大妈,生活方式变了。而与刘大妈一样发生生活变化的老年人还有很多。宅在家里的他们跟着子女学会了上网,网购、看视频、聊天、玩游戏……

宅家的生活不但没有变得乏味枯燥,反而丰富多彩了起来。宅家的日子,刘大妈通过网络了解着疫情的最新动态,她还将许多新闻信息、健康保健知识、奇闻趣事转发给亲朋好友分享。

拼厨艺塑亲情

杨阿姨的居家生活,忙碌又幸福。

疫情来袭之后,儿孙们难得放了长假在家,一日三餐全家人其乐融融。平时闲惯了杨阿姨又忙碌起来,变着花样捣鼓美食,天天不重样,就是让

家人吃得健康又美味。

“小孙女吃腻了家常菜,吵着要吃西餐,我就跟着网上的美食视频,学做比萨饼和小蛋糕。”杨阿姨说,为此,她还添置了电烤箱、空气炸锅、多功能电饭煲……光买这些厨房电器就花了一千多元,自己的厨艺也突飞猛进。“能和孩子们在一起研究美食,看他们吃得开心,我更开心。”杨阿姨说。

老朋友成为健身搭档

清晨时分,北京天坛公园里已是人流如织,大多是前去锻炼健身的老年人。

两位满头银发的大妈一前一后,沿着“健康大道”一路走来步伐矫健。身穿运动服,戴着口罩的两位老人从公园东门出发,绕“坛”一周,走了近一个小时才停下来,在石阶上压腿放松。

“在家憋了两个多月,现在形势持续向好,老人们终于可以出来锻炼了!”赵大妈和李大妈既是邻居也是老朋友。此前的生活,常是老人们聚在一块

打麻将。

“疫情来了,防控的意识加强了。尽量不串门了,聚在一起打麻将更危险,当然不行了!”李大妈说,这也让老年人的生活观发生了不小的改变:从凑在一起闲聊天,变成了追求独立健康的生活……

赵大妈和李大妈从昔日的牌友变成了健身搭档,她俩每天相约公园健走锻炼,互相鼓励,生活方式变得更加积极健康。

“出来走走,缓解了居家时的焦虑。坚持几天下来,效果非常不错!每天出出汗,我这精神头儿变好了,胃口也好了。”赵阿姨说,以前打麻将一坐就是几个小时,回家也感觉浑身累,什么都不想干了。现在,她尝到了健身锻炼的甜头,已经爱上了运动。

“人多一起玩,热热闹闹当然好,但在特殊时期一个人锻炼也挺快活。只要达到强身健体的目的,什么锻炼方式都可以。”

褚英硕

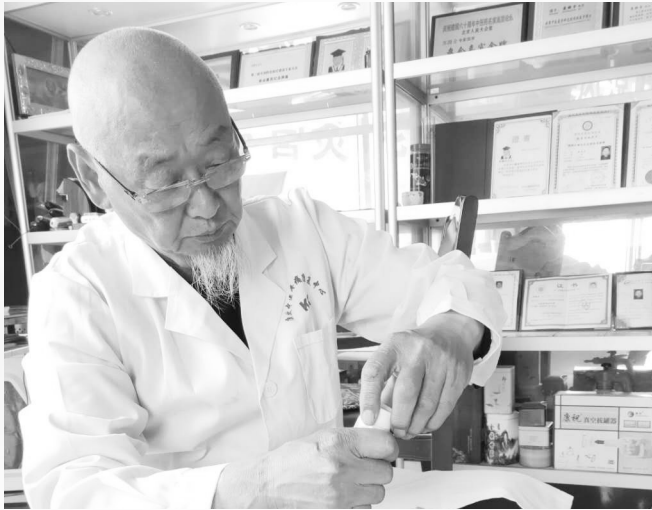
征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强中老年读者沟通交流,丰富中老年人的精神文化生活,展现当代中老年人的精神风貌,本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来,领略繁花,分享快乐。投寄作品需要原创,要求如下:

- 1.文章体裁不限,字数要求在1200字以内。
- 2、摄影及书画、篆刻、剪纸等照片,像素要在300KB以上,并配备文字说明。
- 3.投稿邮箱:36655497@qq.com
- 4.来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息;同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。
- 5.联系电话:13583081111。

一名老中医的舍和予

□牡丹晚报全媒体记者 郭卫东



30年间,一个人可以有很多选择。然而,老中医苏蹬全选择了默默坚守在医疗一线,用妙手仁心守护着父老乡亲,为他们解除病痛,送去安康。近日,记者在菏泽市康效颈肩腰腿疼康复中心采访了他,倾听他从医多

年的故事。

在康复中心,记者发现,宽敞明亮的诊室挤满了人,有的在耐心排队,有的在询问病情,还有的正在接受治疗……科室的墙面上挂着十余面锦旗。

忙碌之余,记者与苏蹬全攀

谈起来。今年74岁的苏蹬全是郓城人,年幼时受父亲影响,苏蹬全树立了治病救人的中医梦。带着对中医的热爱,苏蹬全不断学习专业知识,并多次赴北京学习。

这些年来,苏蹬全养成了手机24小时保持开机的习惯。尤其是雨雪冰雪等恶劣天气,路人摔倒跌伤时有发生,他一旦接到患者电话,不管多晚,都会赶到患者身旁。除了看病,苏蹬全把业余时间都用在学习和研究医学、药理、治疗等知识上,他说:“只有医术高了,才能更好地为病人服务,才能给患者减轻病痛。”

“别看康复中心不大,可苏医生的医术却非常高。为了感谢他治好了我的病,我专门做了一面锦旗送给他。”站在一旁的患者郑先生指着署有自己名字的锦旗说。郑先生告诉记者,他是温州人,长期在菏泽生

活,前不久,患有腰痛的他慕名找到苏蹬全。经过十几天的治疗,不仅腰痛好了,就连颈椎也不疼了。“苏医生对病人认真负责,处处为病人考虑,让病人花最少的钱达到最佳的治疗效果。”

张巧莲的母亲长期被颈椎病折磨,后来,她找到了苏蹬全。经过一段时间治疗,她母亲多年的老毛病慢慢消除。张巧莲感激之余,将一面“医术高超,药到病除”的锦旗送到苏蹬全手中,以表达全家人对苏蹬全的感激之情。

30多年来,苏蹬全不知道为多少人治好了病痛,他毅然默默坚守在这里。苏蹬全告诉记者:“我今年74岁了,也不图挣多少钱,但我放不下、舍不得、离不开这里的百姓。医德是本,医术是根,我只希望用我的中医技术为患者减轻病痛。”