

# 快乐老人

关爱老年事业  
弘扬传统美德

责任编辑:婉华

美术编辑:郦桦

电话:13176117661

E-mail:hfmfdb@163.com

# 她在剪纸艺术里感受喜乐生活

□牡丹晚报全媒体记者 云华

一把剪刀,几张彩纸,闲话家常间,纸张就在她手中变成了憨态可掬的动物、立体的文字、喜庆吉祥的窗贴,更有《红楼梦》《清明上河图》等剪纸作品进入展会。9月23日,牡丹晚报全媒体记者采访了家住牡丹区的剪纸老人郭红,听她讲述了自己与剪纸有关的老年生活。



郭红和她的剪纸作品



## 8招预防老年痴呆症

近日,一项研究指出,40%的老年痴呆症可以通过健康生活方式来预防或推迟。专家们呼吁通过以下8招来改变生活方式,从而达到预防老年痴呆的目的。

1. 血压:40岁中年时保持130毫米汞柱左右的血压有助于降低风险,血压太高容易导致更多并发症。

2. 助听器:研究表明人们可以尝试使用助听器来减轻听力损失,以及在日常生活中注意保护耳朵免受高噪音的影响。

3. 头部受伤:如果从事的职业容易发生这种情况,一定要提前做好保护措施且保持警惕。

4. 戒酒:为了防止酗酒,应该限制自己每周的饮酒量。

5. 戒烟:戒烟在任何年龄段都可以预防老年痴呆。

6. 运动:尤其是到了中年的时候,更应该加强锻炼。

7. 饮食:英国政府最近推出了多项计划,帮助更多英国人踏上减肥之旅。

8. 睡眠:研究人员说,将睡眠和痴呆联系起来,还需要更多的研究,但保持规律的作息习惯也能有效防止其他疾病。

## 健康提醒

## 征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强与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。投稿作品需要原创,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:  
mdwb666@sina.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。

## 书法大师舒同的养生之道

舒同是我国著名的书法大师,是中国书法家协会的创始人和第一届主席,他创立的“舒体”自成一家,成为各行业广泛使用的一种字体。舒同25岁参加红军,先后参加了红军长征、抗日战争、解放战争,经受了艰难困苦的考验。1998年舒同去世,享年93岁。探究舒同的养生之道,除了坚持练习书

### 养生保健

法外,他在精神养生、饮食养生方面也有独到之处。

#### 书法是积极的健身方式

舒同自幼喜好书法,从5岁开始一直坚持练习书法。现代科学认为,书法是一种对人的心理和生理都有保健作用的活动,练习书法,一方面能够陶冶情操,集中注意力,起到定心安神的作用,另一方面,书法是一种积极的休息和健身方式,可以使全身都得到锻炼,能够增强细胞活

力,预防衰老和疾病的发生。长年坚持练习书法,可以说是舒同长寿的重要因素。

#### 坚定的信念有益健康

舒同从参加革命开始,就对共产主义事业充满了必胜的信心,由于有着坚定的信念,在白色恐怖的环境中、在革命战争时期硝烟弥漫的战场上、在文革期间,舒同都能够坚守自己的信仰,以积极乐观的精神克服遇到的困难。

#### 饮食随意营养平衡

舒同对于饮食没有什么特殊的要求,他在长征时期遭受过饥饿的折磨,十分珍惜粮食,他认为只要吃饱,满足身体的需要就可以了。生活条件改善后,他在饮食方面比较随意,家中做什么就吃什么,荤素都吃,由于吃得品种丰富,且都是当季的食品,营养摄取比较均衡,对其健康也很有好处。

白 兰