

歌舞表演 乐器展示 戏曲对唱

70 多位老人共度欢乐时光



近日,在我市德龙太子酒店开展的“群星荟萃”微信群 2017 首届盛夏文艺展演,由来自我市老年文艺圈的 70 多位演艺人员为大家带来了一场盛大宴会。37 个精彩的节目,包括歌舞、乐器表演、戏曲等,节目丰富多彩趣味性,赢得了观众们的一致好评,大家在一起共度了美好的欢乐时光。图为演出现场。
本报记者 郭晓雨 摄



“小动作”大收益

保健养生在平时

健康长寿是从古至今大家都一直在追求的目标,长寿的前提是保证自身的健康。下面,我们分享专家推荐的一些日常“小动作”,如果老年朋友们能在生活中坚持做下去,健康能拥有,长寿也不难。

早晨起床前做伸展运动

把双臂缓缓伸到头顶上方,双手交叉,伸个懒腰。这个动作能够锻炼手臂肌肉和手腕力量,促进人体血液回流。但需要注意的是,动作一定要柔和、缓慢,不然很可能伤到肌腱。而且人刚睁开睡眼,需要几分钟的清醒过程,从卧位到坐位也要有个适应时间,慢起、慢坐都很重要。

入厕时进行叩齿运动

叩齿运动即上下牙相互轻轻叩击,能够强化牙床、牙龈、牙根,增强牙齿力量。这个小动作还可以促进口腔唾液分泌,帮助消化。而且,比较适合在入厕时练习,因为从中医上来讲,排尿时人的肾气流泻,此时叩齿有助固摄肾精、强壮骨骼。

刷牙时练习提肛

吸气时收腹、提肛,呼气时放松肛门。此动作连做 10 次~20 次,可加强提肛肌的力量,对控制老年人因肌肉松弛造成的大小便失禁有效。而且,能够缓解痔疮和便秘。另外,做完这个动作还可以配合练习腹式呼吸,效果加倍。

穿衣时做做扩胸运动

双手自然下垂,在背后交握,然后伸直手臂,挺起胸部。此动作一般重复 10 次即可,能够锻炼胸部肌肉,增加肺活量,帮助人体呼出更多废气,吸入更多氧气。而且,还可以放松脊柱和背部肌肉。

(综合)

老人 5 种心态不可取

老年人已经步入了人生的最后阶段,身体的各项健康指标也在慢慢下降,所以做好老年人的养生保健工作是重中之重,为了让老人安度晚年,健康的身体必不可少。

幻想 受身体逐渐衰老的影响,有些老年人盼望长寿的愿望会越发强烈。于是,他们会常常用幻想来欺骗自己,以获得一时的心理安慰,如爱听他人关于自己健康的恭维话等。

怕孤独 这是老年人最常见的一种心理异常,其主要表现是自我评价过低、生存意识消极、经

常对他人不满及抱怨。这类老人既希望别人关心照顾,又害怕由于过分期望而出现过大的心理落差和失望,于是常常拒绝与他人交往,因而会变得行为孤独、性情孤僻,与周围人的距离越来越远。

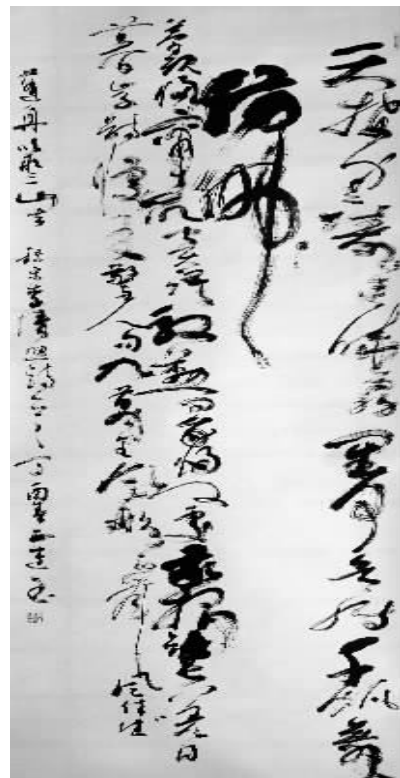
抑郁 有些老年人心理比较脆弱,面对衰老的客观事实既惧怕又无奈,这种心态如果不及时调整,极易导致抑郁。这种抑郁比较顽固,很容易使人丧失生活的兴趣,令人感到疲惫。

偏激 这种情绪可表现为两个相反的趋势。一种趋势是因衰老以点带面地否定自我,把自己

看成无用之人,经常自责、自卑、自怜和自贬。另一种趋向是因为自己衰老而更高地要求别人,总是希望得到他人的敬重、关心和照顾,却不考虑他人及社会的实际条件和能力。

多疑 有些老人因身体有病而多疑,常表现为无病也疑,有病更疑。即使自己有一些轻伤小恙也自以为是病人膏肓、无药可救。间或谈病色变,问病又止,求医换药不断。这种疑病可令其对衰退的机能极度敏感,对一般人感觉不到的体内变化或体验不到的痛苦也都会有所感觉。(综合)

书画廊



(作者:黄正连,71岁,中国书协会员,市老年书画研究会副会长)

糖尿病人不得不听的一堂课

近日开播:大家都知道,糖尿病人控制血糖最好的方法是“管住嘴、迈开腿”,但是每一顿饭怎么管住嘴?吃什么?吃多少?何时吃?这些专业的知识大家都不知道,长期依赖药物降糖却不达标!

我国营养协会公布了各种食物的升糖指数,比如:白米饭的升糖指数是 84,面条、馒头的指数是 83,而白糖的指数是 64。一日三餐以馒头、米饭为主,相当于一日喝三碗糖水,血糖怎么能不升高?错误的饮食习惯导致糖尿病人降糖药越吃越多,血糖越来越高,不得不注射胰岛素,副作用随之而来,并发症逐年加重,痛苦不堪!

马上开讲——

拨打电话 6785282,让营养专家教会您,如何合理搭配饮食,让血糖不升高。学会正确的食疗方法,例如:不容易升高血糖的白米饭,老陈醋调制低糖菜。您在家里就做出美味营养、低升糖指数的膳食,就能把血糖控制好。



马上报名一拨打电话:6785282,您还免费得到一罐低升糖苦荞茶,夫妻到场多送一罐。本机构长期招聘店长、业务员。