

20年的相互配合,编导易爱春和团长刘俊霄各自发挥优势支持歌舞队发展,她们是——

工作上的好搭档 生活里的好闺蜜

本报记者 郭晓雨
实习生 段亚娟 苏秋爽

“北风那个吹,雪花那个飘……”昨日下午,记者来到位于浉河区建设路小南门附近的老干局活动室,只见排练厅内,一位舞蹈老师在指导变换队形,数十位舞者伴随着乐曲翩翩起舞。

记者了解到,教大家练舞的是市老干局夕阳红艺术团歌舞队编导,她叫易爱春,今年66岁的她是歌舞队的“舞蹈担当”。1995年退休后的她加入了歌舞队,这一跳就是20年,“以前在单位经常搞宣传工作,对舞蹈也十分热爱,无意中加入了我们这个大家庭,让我觉得很开心。”因为热爱,她自学舞蹈并把新学的舞蹈改编成适合队员们跳的舞蹈。

在歌舞队还有一个“统筹担当”,她就是团长刘俊霄,今年70岁的她看起来精神头十足,她最开始加入歌舞队的初衷是锻炼身体,不知不觉就加入20年了。她全心全意为团队服务,关心歌舞队的每一个人每一件事,她和易爱春两人相互配合,相互扶持,各自发挥优势支持歌舞队向更好的方向发展。

工作中她们是最好的搭档,生活中她们是最好的闺蜜,一起逛街,相伴出游,两家人之间也已是非常熟悉了。“我们认识20年了,两个性格不同



易爱春和刘俊霄在表演节目

本报记者 郭晓雨 摄

的人,对待团队的发展会有自己的考虑和想法,我们争执过分歧过,这些意见的不统一,成就了现在的夕阳红艺术团歌舞队。生活中我们非常亲密,我们的友谊只有我们俩才懂。”刘俊霄说。

“我们连续参加了四次信阳市春晚,还由市老干局选送代表市里参加中央电视台夕阳红栏目的春晚,表演的舞蹈《八月桂花遍地开》还经常参加省里的中老年文艺活动。”

易爱春说,在两人的带领下,歌舞队参加了一个又一个的比赛,拿回了一个又一个奖牌,她们感到非常骄傲。光去年,她们就参加了进社区、下乡去福利院这样的公益活动多达40多次。



快乐人生

“老来俏”让老人更健康

据医学、心理学研究证明,老年人讲究穿戴打扮对激发自身的精神情趣是十分有益的,可使老年人浑身充满活力,精神振奋,产生一种向上的心理。这对调节老年人的精神、神经内分泌紊乱以及免疫功能,均有良好的促进作用。医学研究还发现,老人心情愉快时,机体内可分泌较多有益的激素酸,这些活情物质能促进机体的血液循环,使内脏器官得到充分的氧气和营养供给,有力地促进组织器官新陈代谢过程;能使神经系统细胞兴奋,延缓大脑的衰老进程;还可使老人容光焕发、青春常在。

为此,老年人不必担心别人的讥笑,也不要光想到自己已进入暮年,而是要敢于按照自己的意愿穿戴打扮自己,使自己能够心情愉快、充满活力、健康长寿。当然,要想青春常驻,除了穿衣打扮,还要做好美容措施,许多老人羞于美容,事实上,美容是一种心理不老的具体表现,对身心健康十分有益。

老人要掌握一些美容与化妆的常识,每日多喝水,给肌肤补充水分;经常搽用含有营养素的油性霜膏化妆品,给肌肤补充营养;多吃润肤、养发、补肾养血之品,如核桃、黑芝麻、大枣;还需要适当的运动,因为适当的运动能够使老年人保持体型的健美,不致过分发胖。经常给面部做一些按摩保健操也可使面部的皮肤舒展和保持弹性。

“老来俏”不仅是老年人的追求,也是社会主义精神文明进步的表现,新时代的老年人应该把心态放年轻些,把自己打扮得漂亮些,给家人、亲友、邻里一个新形象,也给自己一个好心情,快快乐乐诠释夕阳红。(综合)



清气满乾坤

(作者:黄建珍)

夏季要护心 可以这样做

夏季是心脑血管疾病高发季节,老年人如何在夏季保护自己的心脏?

多吃复杂碳水化合物

碳水化合物是饮食的重要组成部分。复杂碳水化合物富含淀粉和纤维,到达体内后可以缓慢释放能量。全麦食品、谷类食品、糙米、燕麦片、荞麦和土豆都属于复杂碳水化合物。

心脏有问题也要锻炼

有心脏问题的患者绝对不是运动的“绝缘体”,心脏会在运动中获益。你所要做的只是寻求专家建议,挑选适合的运动,循序渐进地进行。

按摩内关穴

内关穴可以说是心脏的卫士,直接关系到心脏功能的调节,比如突发性的心跳过速、心绞痛等都可通过按压内关穴来缓

解。平日也可以经常的按揉此穴,以此来达到疏通经络、预防保健的作用哦。

手掌朝上,握拳能看到手掌中间有两条筋,内关穴就在两筋中间,腕横纹上两寸的位置。揉内关穴要力度适当,按揉以酸胀为佳。

预防高血压

高血压有沉默杀手之称。当血压升高时,心脏不得不更加努力工作,以把血液输送到身体各个部位。

如果不加以治疗,高血压会增加你患上中风、心绞痛、肾脏疾病、眼部疾病以及死亡的几率。理想的血压应当为120/80毫米汞柱。超过140/90即为高血压。

减少盐和钠的摄入量

这有助于预防或降低高血

压。钠是盐的一部分,但是在许多调味品和罐装食品中,也含有大量的钠。尽量选择“低钠”、“不添加盐”的食品,少吃香肠、火腿、罐头汤、腌菜。

起床宜慢,平稳血压

一觉醒来,身体处于脱水状态,血液浓度更大,流动更困难,这样就加大心脏负担。

清晨起床宜慢不宜快,一定要留足“缓冲时间”。起床后要注意保暖,如果爱晨练,切记充分热身再运动,以防增加心脏负担。(综合)

