

激情创新,大爷大妈一马当先

国际研究再次关注大爷大妈。据美国最新一份研究显示,老年人的激情可以成为有益于整个社区的创新源泉。研究人员发现,老年人通常是社区创新的领导者,他们或在社区组织中担任领导职务,或率先探索该地区的问题和解决方案。

现实确实如此。在带动社区创新方面,老年人绝对是最有激情的一群人。

发明垃圾分类神器

在福建厦门神山三航小区,78岁的退休医生彭卫泉每天早晨6点会准时出现在垃圾分类投放点。

彭卫泉是小区文明公约的发起者,主动请缨管理社区。小区管理者很多是像他一样的老年人,浇树浇花时,需要从100米远的水池中用桶提水,非常困难。彭卫泉就买来书本和材料,多次试验后,发明了小型抽水机。

去年,厦门全面推行垃圾分类,他也投身到垃圾

分类的行动中——第一时间报名当义务垃圾分类督导员。在工作中,他发现督导员总是不得不直接用手去做垃圾分类,这样既危险又不卫生。于是,他开始搞起了发明,用大剪刀、铁棍等打造了一把长出触角的垃圾分类神器。有的人垃圾分类不彻底,督导员就可以用钩子钩住袋子,用剪刀剪开,两条钩子像筷子一样夹住垃圾并进行分类,“小到牙签,大到100斤的垃圾袋,它都能处理”。

“三子运动”让我重拾健康

我曾是个药罐子,幸好我没有自暴自弃。11年前,我被查出患胃癌,加上本身有高血压等毛病,我的身体每况愈下。

后来,我回到乡下养病。在乡下,我有一个玩得好的发小,他喜欢骑车,经常约我骑行几公里去钓鱼、游泳。后来,我爱上了骑自行车。回到城市后,我在咨询相关专业医师的基础上,自创了“三子”运动。

第一个是“车子运动”,即骑行。我每天会绕着公园的绿化道骑行10圈,一圈大约1公里。有人以为,骑自行车会伤膝盖。其实,它比跑步、登山等运动带来的磨损小很多。

第二个是“拍子运动”,即打乒乓球。打乒乓球相对安全,有护眼、健脑、强体的作用。不过对老年人来说,打乒乓球应放平心态,多防守少扣杀,更不要过分积极地去救球,以免造成不必要的擦伤等。

第三个是“步子运动”,即健步走。我不参加暴走锻炼,而是选择在公园的绿化带快走,这里空气新鲜,远离马路。为了保证锻炼效果,我每次会走40-60分钟。一边走路,我还会一边拍打胸部和腰部。具体方法是:两手半握空拳,虎口张开成弧形,左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸,左手则向右侧后腰处拍打,然后换另一侧的脚和手。

如今,我的身体恢复了健康,体检的各项指标都很正常。

(山东青岛 唐力军 75岁)

守护并带火文保旧址

上海71岁的退休工程师赵文来凭一己之力带火了《新青年》编辑部旧址。

1978年,为解决职工住房困难,赵文来妻子所在的公司安排他们搬进黄浦区老渔阳里2号石库门的底楼。没多久,文物保护单位便派人上门打招呼:“这里是《新青年》编辑部的旧址,毛泽东同志也曾一度在这里工作……”赵文来欣喜若狂。

因为这段红色历史背景,后来陆陆续续有人循迹找到赵文来家要求参观,“有时刚要午睡,有人来敲门,我也只能陪着”。赵文来开始担当起“讲解”工作,他加入了当地历史文化研究会,开始了系统学习。慢慢地,他可以把当年的历史讲得头头是道。为了把参观接待工作做得更好,赵文来还准备了留言簿,让参观者留下建议。留言者来自天南海北,甚至有人从西藏日喀则专程赶来。这些年,来访者络绎不绝。

推广“晚间共陪”养老模式

家住江西南昌丁公路72岁的秦金科曾是一家旅游公司的负责人。2017年,独自在家的亲家因中暑晕倒在家,幸好自己缓了过来。这件事让秦金科深受触动。当时,他便想到旅游公司曾推出过“沙发客”项目,这是不是可以运用到养老生活中来?

他开始摸索。因为家中有两间房子空着,他便将其中一间租给了刚毕业的大学生,“我偶尔给他做饭,他也把我当家人一样,算是彼此陪伴”。去年6月,大学生搬了出去,秦金

科又在小区找了几位稍年轻的老人,有的因为小孩结婚生子住房紧张,有的是在小区开店的租客,秦金科通过在社区备案、考察后,每月象征性收取100元的房租,把其中一间房子租给了63岁的老陈,“我们一起晨练、看电视,家里热闹多了”。年初,秦金科写了一篇“晚间共陪”的文章交给了社区书记。今年3月,社区召集独居老人开会,公开推荐这种养老模式。如今,社区有4户高龄老人找到了合住对象。(王宇)

哈哈镜

“汉”味

我爱出汗,炎夏尤甚。我常让老伴给我擦背部的汗。有一天,老伴“执行命令”时忍不住嘟囔道:“一股汗味!”

我笑着反驳道:“汉子汉子,男子汉,当然是‘汉’味啦。”(侯新民)

把枕头垫高点

有天我说:“老婆子,假如我买彩票中了1000万,咱们有钱了,你想干什么呢?”

老伴噗嗤一笑:“哇塞,这么多钱,我首先买几件漂亮衣服,然后我们就到处去旅游,好好享受一下。”

我像真中了大奖似的说:“买辆房车,周游世界,那才安逸哟!”

过了一会,老伴泄气地说:“哎,老头子,你把枕头垫高点做美梦吧!”(陈世渝)

不配镜

老婆的视力不好,但她一直没戴过眼镜。前两天,我怂恿她去配一副:“戴着眼镜看东西倍儿清楚,5米开外对方脸上有几个雀斑都门儿清。再说了,咱北京现在蓝天白云、花红柳绿的,你不得好好欣赏欣赏。”

老婆听了连连摆手:“不成不成,我半辈子都在朦胧世界里混,这冷不丁换成高清的,准保晕菜。”

我不死心地劝着:“用用就习惯了。如果你觉得戴眼镜影响形象,咱可以配副隐形的。”

老婆长叹一声:“你啊,真是不懂女人心。如果我每天早上起来对着镜子化妆,连自己几根白头发、几道鱼尾纹都看得真真儿的,那我还能吃得下饭吗?”(张大锁)

研究77位寿星证实“养生无清规”



查的77位老人,除4位饮食偏淡、2位偏甜以外,其余全部嗜咸。而奇怪的是,饮食偏咸的老人血压却都正常,一部分老人到了90岁后血压略有上升,但仍在可控范围。不过,多数老人的饭菜以清蒸为主,很少食用油炸、香辣等重口味食物。无论是哪位寿星,都是有什么吃什么,什么吃下去肠胃舒服,就吃什么。他们习惯就地取材,而不是刻意地根据“养生食谱”吃一些虽有营养但自己不喜欢的东西。

不刻意锻炼,但常干体力活

此外,75%的百岁老人体内已形成一套生物钟,按时作息。很少有老人参加时下流行的早晚锻炼,他们通常困了就睡,醒了就起床。精神状态好的时候多走几步,运动运动,累了就休息,一切以自己感到舒服为主。

虽然不刻意锻炼,但寿星们都生活自理,保持一定的劳动量。其中有42.11%的百岁以上老人仍然有生活自理能力,烧饭、洗浴无需他人帮忙,甚至还帮着儿孙做家务。(据《宁波日报》)

怎样才能长寿?浙江宁波“乡土宁海”团队用了近5个月时间开展“百岁老人肖像录”活动,通过实地记录77位百岁寿星的饮

食、生活习惯等发现,寿星们的日常养生并无“清规戒律”。

饮食偏咸,血压却都正常 宁海靠山近海,饭菜偏咸。此次调