



美好生活 让心飞舞



图为王兆恩在跳舞。

今年 89 岁高龄的王兆恩是青海省西宁市城北区马坊街道办事处欣乐社区的老党员，他一直是大家眼中的名人。初见他的人一定会被他显眼的着装吸引：穿着笔挺的西装，打着颜色鲜艳的领带，头戴一顶黑色礼帽，外出佩戴一副墨镜，很有绅士范儿。更重要的是他非常喜欢跳舞，最喜欢跳现代舞和霹雳舞，每天走在小区里，他就在路上蹦跶起来。说起与跳舞的渊源，王兆恩总结道：“跳舞是我年轻和健康的保证，是我生活中重要的一部分。”

王兆恩随身携带一台随身听，里面下载了一百多首歌曲，包括《小苹果》《甜蜜蜜》等，每首歌曲他都自编舞蹈，都有固定的舞蹈动作。为了琢磨这些舞蹈动作，王兆恩经常废寝忘食，“这一百多首曲子的舞蹈动作不能一样啊，所以我每天都琢磨，既要好看又要适合我跳。”为此，王兆恩每天早上起床后就开始放音

乐，边跳边琢磨动作，他把客厅当作练舞室，通过看电视和网络视频，摸索、总结跳舞技巧，晚上睡觉前他也要跳舞琢磨动作。就连在小区散步时，听到音乐，他就有了灵感，走起路来也会轻飘飘的，似乎要即兴起舞。

“这是对艺术的一种追求，是对生活的满足。”王兆恩告诉笔者，他是一名党龄 69 年的老党员，祖国变化日新月异，他对文艺的热爱也更加浓烈。

2017 年 10 月 26 日，在欣乐社区组织的重阳节活动中，王兆恩受邀参加活动，当播放动感的音乐时，老人跟着音乐跳起舞蹈，舞姿变幻多端，一首舞曲结束，老人潇洒地做了一个感谢的动作，微微弯腰，双腿缓缓后退，直到回到旁边的凳子。“老人跳得真不错，年纪这么大了，还有这种精气神。”“王老汉活得真潇洒啊！”跳完舞后，王老汉赢得了大家的欢呼和鼓励，王

兆恩和大家开玩笑：“我跳的不是舞，而是开心。”

别看王兆恩年岁已高，他对霹雳舞也有研究，甩手、摆腿、旋转，丝毫不生涩。王兆恩说，以前有阵子流行霹雳舞，很多人都会跳，他也喜欢跳，动感的音乐配上劲爆的舞蹈动作，跳起来非常过瘾。

王兆恩喜欢跳舞和唱歌，家里人都很支持。他不仅自己跳舞，还鼓励身边的人跳舞。王兆恩逢人便介绍跳舞的好处：跳舞对身体的各个部位都有好处，对眼睛、颈部、肩部、脊椎、腰部、膝盖以及心脑血管系统都有很好的调节作用。

【达人之“达”理】王兆恩经常挂在嘴边的一句话就是：“老年人必须要老态龙钟、穿着邋遢吗？我觉得不是，我觉得老年人应该老有所学老有所乐，有自己的生活追求。”王兆恩是这样想并这样做的，因此他的心在飞舞。

李艳鸣 文/图

有“夫妻相”防“夫妻病”

我们小区住着一双夫妻，两人都是六十多岁，男的姓张，我们称他张老师。张老师刚退休没几年，夫妻俩相敬如宾，出双入对，早上一同晨练做操，傍晚一同悠闲散步。但这几日，忽然不见了张老师夫妻俩，小区的人感到奇怪，后来一打听，原来两人都住院了。早饭后，我和小区的几个人相邀到医院看望张老师夫妻俩，这才知道，两人患的是同样的病：糖尿病、心血管病、脂肪肝。

俗话说：夫妻本是同根草，越长越像活到老。在现实生活中，夫妻俩长久在一起生活，两人从相貌、身形，走路姿势上越相似，这就是人们长说的“夫妻相”。近年来，医学临床上看，有夫妻相的人，常患有相同的病症，医学上称之为“夫妻病”。

现代医学研究认为“夫妻病”跟“夫妻相”一样，有一定的现实基础与科学原理。这是因为，由于同在一个屋檐下，夫妻双方饮食习惯、作息习惯大抵相同，吃同样的食物，呼吸同样的空气，居住同样的环境，因此，患某一种病的几率也就大抵相当。常见的“夫妻病”中，除性病、传染病等之外，还有代谢性疾病、癌症、消化系统疾病及骨关节疾病等。

夫妻双方之所以会同患癌症，是因为癌症跟人的生活方式密切相关。如肺癌“夫唱妇随”的现象越来越多，这是因为夫妻同居一室，承受同样的致癌因素，丈夫若吸烟，妻子吸二手烟，患病风险加大。而夫妻同患消化系统疾病，主要与夫妻同吃一锅饭，饮食习惯相同相关。

李胜利

冬天 老人警惕低体温综合征

一些老年人一到冬季就感到浑身冰凉，穿多少都不暖和，这是一种被称为老年低体温综合征的病症。

低体温症是指人体深部温度（直肠、食管等）低于 35℃ 的状态持续 24 小时以上。低温症常发生于老年人，当老人体温接近 35℃ 时，一般自己还能诉说寒冷，有嗜睡、无精打采的症状。若体温低于 35℃，就可能出现意识障碍、皮肤苍白、面部肿胀，会出现呼吸、心率减慢，如不及时采取措施，可以发展到心跳骤停。

老人患低体温症，主要是由于血管老化，对寒冷的反应迟钝和神经调节不敏感。此外，老人在日常生活中保暖措施不当，也是低体温症的发生原因。除了身上的保暖外，足部保暖尤其重要。

老年性低体温综合征目前尚无特殊药物治疗，预防更为重要：

1、采取有效的防寒保暖措施。冬季要注意定时测量老人的体温，选择阳光充足的房间做居室，适当参加力所能及的活动，增加营养，多吃产热量高的牛羊肉食物，保证机体热量需要。

2、合理用药。老年人服药要遵医嘱，避免使用如冬眠灵等抑制大脑体温调节中枢的药物，以保持正常的生理功能。

3、积极治疗慢性疾病，防止继发感染。对已患低体温综合征的患者，家人可先采取保暖措施，如老人体温仍不能回升，须尽快送医院诊治。

马广生

健康提醒

老年人喝茶“三宜”

茶对人体健康有很大的帮助，能对肠胃进行清理，绿茶甚至还有抗癌功效。但对于老年人来说，喝茶不当，反而会损害身体，因此，老人喝茶有讲究。

讲究一：宜早 喝茶会影响老年人睡眠。进入老年期以后，人的睡眠时间减少，睡眠质量不高，茶的兴奋作用也会维持得更长久。老年人喝茶最好不要在饭前、午后和睡前，早饭后 20 分钟左右饮茶最宜，这样能助消化、解油腻、清肠胃。

讲究二：宜少 茶叶有兴奋作用，老年人喝茶过多，会加大中风等危急症状的出现几率或导致胃消化能力降低等。老年人要根据自身情况，控制喝茶的数量，有溃疡病和胃肠功能紊乱者，不宜饮茶，尤其是绿茶；在饮茶种类上，应以红茶为主，乌龙茶可以利

尿，也很适合老年人；对于不同的人群，高血压患者以及体质较好、肥胖的老年人宜饮绿茶，而体质较弱、胃寒的老年人宜饮红茶，其中温和的普洱茶是不错的选择。

讲究三：宜淡 过浓的茶会产生过强的刺激，使心血管和感受器官逐渐产生依赖性，从而丧失正常功能；当大量饮用浓茶后会稀释胃液，降低胃液的浓度，使胃液不能正常消化食物，从而产生消化不良等。此外，老年人的心脏承受能力不比年轻时，长期喝浓茶会使心脏增加额外负担，导致心律失常，甚至诱发多种心脏疾患等。

在冬季，老人要尽量少喝茶，坚决不喝浓茶，泡茶时茶叶用量不能超过常量。加用红枣、生姜等温性食物可以起到增加热量的作用。

朱广凯

天凉要护膝

生活中，很多老年人天一凉关节就开始痛了，感知降温甚至比天气预报还准。其实，关节炎与天气的寒冷并无直接关系，而是与年龄有关。有数据统计，65 岁以上的人，关节炎的发病率高达 70%-80%。当你的关节受过损伤或已有有关节炎基础，就需注意保暖，这样可以降低关节炎发作频率，延缓骨关节炎的进程。

老年人冬季在注意膝关节保暖的同时，还应谨防摔跤。另外，在关节受损后，关节负重的活动也要减少。关节炎的发生与年轻时的运动方式有很大关系，运动中爬山对关节负重最大，因此对关节损害也越大。提重物、下蹲也对膝关节有害，而快走、慢跑对关节影响不大，有益健康。

加强锻炼肌肉力量，能保护关节，尤其是一种靠墙法来锻炼大腿股四头肌的方法效果不错，具体方法是：背靠墙，双脚分开，与肩同宽，慢慢往下蹲，保持小腿与地面垂直。痛的时候不要再向下蹲，早晚各一次，尽量蹲时间长一些。

有些膝关节长骨刺的老年朋友认为，通过加大运动量可以磨掉骨刺，这种想法不科学。为了保持脊柱、膝、踝关节的灵活性，减少骨刺对周围软组织的干扰，适当地进行体育活动非常必要。而且，运动还可以使骨刺周围的软组织尽快适应骨刺的局部刺激，从而减少机体的不适和疼痛，但想“磨”掉骨刺根本不可能。

济南市工人医院 张乾