

■养生之道

老人健身热情不减 科学方法别忘跟上

生命在于运动，越来越多的老年人意识到健身的重要性，加入到运动的行列中来。虽受疫情影响，一些活动场所关闭，但老年朋友可以改变策略，寻找合适、科学、安全的方式坚持锻炼。

锻炼不扎堆， 单干效果也不差

喜欢广场舞运动的李阿姨告诉笔者，她改在家中锻炼，早晨打两组太极，晚上就着小音箱播放的柔和音乐，在家里跳一跳舞。邹女士在小区楼下找个宽敞处练跳绳。以一分钟为一组，歇两分钟后跳下一组，每天练十组。

戴女士的健身方式是健步走，她注意错开时间，挑晚上人少的时段绕小区附近健走一小时左右。健走时，也不忘戴好口罩，做好个人防护。俞先生和老伴常结伴打打羽毛球，有时一个人练习投篮，他目前看了网购平台上一款老年人健身车觉得不错，在考虑是否买回家用于锻炼。

老年人健身， 这些误区要避免

需要注意的是，运动方式

也要讲究科学。有些老年人在锻炼时为追求运动效果而走进了误区，反而影响健康。

不少老人把“饭后百步走，活到九十九”当成健身格言。其实，老年人在走路锻炼时，应着重于走路姿势上。姿势不对，不仅达不到锻炼效果，还容易磨损关节。老年人通常习惯晚饭后外出散步，而饭后运动，对心血管系统造成明显的负荷，最好在饭后1小时后再适当锻炼。

健身时发力方式错误也是许多老年人易入的误区。王女士看了网上的锻炼腰腿力量的教学视频后，常在家做深蹲或瑜伽姿势来锻炼。其女儿很快发现，妈妈在做深蹲时动作不规范，过度弯腰，重心靠前，这样膝盖承受了很大的压力。老年人健身前，要先了解正确的运动发力方式是怎样的，健身时注意随时纠正姿势。



还有一些老年人误认为，运动出汗多就是效果好，延长运动的时间和强度。其实，老年人运动不追求快和强，最好以慢节奏来推进。锻炼时间不宜过长，以身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到轻松舒适为适度的标准。外出锻炼仍需注意对紫外线的防护，减少高温、低温时段的户外活动。

此外，还要保证吃好、睡好。营养均衡摄入，保持充足的睡眠，有助于尽快从健身的疲劳中恢复过来。

广西 周一海

让跑步成为一种时尚

我喜欢每天早上去小区附近的河畔跑上一圈，这是我退休后养成的习惯，已坚持多年。因此身体很好，平常几乎没什么小毛病。

晨跑途中，也结识了不少和我一样热爱跑步的同好，每个年龄段都有。我们这些“跑者”总一边跑，一边相互打气加油，最终都坚持了下来，让健康的体魄有了根本性保障。

因为老区拆迁改造，我搬进了新的小区，仍然每天雷打不动地跑步，可我发现，新小区里，坚持跑步的身影寥如晨星。每日早早起床出门锻炼，当我跑了几个来回后，才看到小区里陆陆续续有人进出。

记得那一天，社区邀请医院开展体检活动，当结果一经公布，许多人才意识到养成锻炼习惯的重要性。医生建议大家，没事还是要多活动，对健康大有裨益，如若放任不管，后果会比现在的情况严重的多。就这样，不少老年朋友都表示要和我一块跑步，锻炼身体，我也要求他们每天早上准时到小区门口集合，然后到附近河畔跑上一圈，“夕阳红跑酷群”也就这样成立了，直至后来，加入的人越来越多。

住在我楼上的刘大哥，他通过坚持跑步锻炼也受益很多，之前爬个楼梯就气喘吁吁，现在手提两桶五公斤食用油，可以轻松上楼梯。他还在单位鼓励大家没事多运动一下，大家也都乐意支持他的意见。

生命的本质在于运动，而运动贵在坚持，坚持才能成功。在当前国家提倡开展《全民健身计划》的前提下，我们都要行动起来，让运动成为一种新时代的时尚。

浙江 杨健

■养生感悟

人老有伴

人到一定年龄，得有一个“伴”。这个“伴”，不单指相濡以沫的伴侣，更多是精神层面的“伴侣”，比如培养各种爱好。

当了多年领导的薛老退休后，最初无所适从，总感觉身体这儿不对那儿不好，折腾来折腾去，最后医生说他是心病。

薛老被人拉去学书法。起初他觉得自己又没那个底子干嘛折腾，可后来他发现，来学书法的人并非都是“行家”，很多人把它当成一种修身养性的方式，互相鼓励与表扬。自认为是书法“小学生”的薛老一下找到了自信，越来越投入了。

曾老是一名退下来的老教师，现在大把时间都泡在书房里。有时候感觉来了，写些心得和感悟发表，成就感十足。每次手捧书籍，曾老都感慨，这就是他人生晚年的另一个伴

侣啊。

那天看见一位老人在河边钓鱼，一天下来一无所获，他却乐呵呵地说，我啥也不图，就图个清静。原来这是姜太公钓鱼，愿者上钩，钓的是一种心情，是一份晚年生活的闲适。

每次经过公园时，看见许多老年人围在一起跳广场舞，或是守着一个简单的音响唱歌，水平有限，但他们依然专注，因为所有的热爱，都发自于内心。这些爱好已是他们晚年生活的重要组成部分，是精神的伴侣了。

人生永远需要目标，才能激发生命活力。进入夕阳红的老人们，不妨多找找适合自己的爱好，把它当初恋人一样珍惜，把它当相濡以沫的老伴来尊重，让这份情趣和爱好，“伴”着健康，“伴”着幸福，“伴”着长寿，陪伴一生。

四川 杨力



晒作品

博雅达观

博雅达观 (书法)
重庆 郑桂初 82岁

■助力养老

防老人走失需多方合力

近年来，老人走失的现象屡有发生。这些老人大多患有老年痴呆症。子女们或因一时疏忽看护不周而致使老人走失后，需花费大量时间与精力寻找，甚至仍然杳无音讯。给家人带来了焦虑和痛苦，也是社会之痛。

老人走失后，处境是相当危险的。很可能找不到回家的路。即使有人发现并施以援手，也往往因为老人语言、意识不清等而难以给予及时的救助。加之此类老人自理能力差，还可能引发事故，威胁到自身安全。

那么，该如何避免这类情况呢？笔者以为，首先，要给予失智老人贴心照料，保证其片刻不离视线范围。如果临时有事，须委托他人帮忙照看，以确保老人不会盲目出走。另一方面，子女应多长些心眼。可以为老人准备自身情况表，包括姓名、年龄、住址、联系电话等，随身携带。一旦走失，被他人发现也可便于及时联系。

其次，农村村两委、城镇社区也可发挥积极作用，不妨设立看护中心，将这类老人集中看护，既解决家人照料上的不便，又能确保老人不会轻易出走。

其三，人人都应关爱走失老人。一旦发现老人走失，要第一时间给予关心和帮助，及时与其家人联系，或与相关部门、机构取得联系，让走失老人有“归属感”和“温暖感”。

浙江 叶金福