

老有所乐

今年67岁的王立新,在18年前开始练习太极拳,这些年来,无论春夏秋冬从未间断。在王立新看来,太极拳改变了她整个人的精神面貌,让她从体弱多病逐渐成为一个身体健康的人。如今,王立新获得多个太极拳奖项,还担任了老年大学的太极拳老师。近日,记者采访王立新时,她说不仅要自己变好,还要把快乐和健康传递给更多的人。

因身体不好结缘太极拳 一打18年收获健康快乐

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

由于常年打太极拳的缘故,整个人精神抖擞

10日上午8时多,记者来到经济区逸景和公馆小区,看到王立新正在一处空地晨练。已经67岁的她,外表看上去像是50岁出头,整个人精神抖擞。低温下,王立新穿着单薄的衣服,太极拳动作如行云流水,让人不忍心打断。“出来的时候穿着外套,但是太极拳打一会儿身体就热了,就得把厚重的外套脱掉。”王立新说。

锻炼结束后,王立新说起了自己练习太极拳的经过。在她49岁那年,身体出现了问题,整个人很不精神,甚至有一些担心,怕自己的身体会越来越差。就在那时突然出现了转机,她听说打太极拳是一种可以打通身体血脉,强身健体的运

动方式,于是便想不妨尝试一下,说不定自己的身体能好起来。

决定练习太极拳后,王立新认识了恩师闫修敏,看到浑身散发精气神的闫修敏,她决定自己也要做一个有精气神的人。就这样,王立新开始跟着闫修敏学习太极拳。在学习太极拳的过程中,除了身体变得越来越好,她也获得了许多精神上的快乐。

“真的特别感激我的恩师闫修敏,正是因为他,我才能练好太极拳,有了一个好的开端。”王立新说。如今,王立新打太极拳已有18年,她十分庆幸当年的选择,让她一步步走向快乐与健康。

受聘老年大学教授太极拳,传递健康和快乐

经过十几年的练习,王立新对太极拳已经有了很深的感悟,每天练习从未间断。前段时间,王立新获得了2022年中国职工太极拳网络大赛陈式太极拳竞赛套路组一等奖、2022中国-东盟太极拳网络大赛女子E组一等奖,这些奖项对她而言都是一种激励。除了太极拳,王立新还学习了枪术,也在日益求精。

现在,王立新不仅仅要求自己打好太极拳,还将这种快乐、健康传递给更多的人。三年前,王立新开始在一家老年大学担任太极拳老师。

在这里,她认识了一群志同道合的老朋友。王立新将自己所学毫无保留地传授给前来学习的老年朋友,希望能尽最大可能地去帮助他们。

“太极拳对老年人的身心均具有促进作用。太极拳强调松与静、自然与随性,用意识来指导肢体动作,要求意到身随。身心皆修,使身体进入无忧无虑、无我无他的悠闲境界。”王立新说,太极拳可消除人的心理紧张,使人乐观开朗,让整个人的身心处于积极向上的状态。

王立新称,练习太极拳要求立身中正,头容正直,形神一致,动作匀速缓慢,似行云流水连绵不断,动中求静,静中有动,虚实结合,刚柔相济,还有更重要的一点就是需要坚持,长此下来可以培养练习者的恒心和毅力,让人心旷神怡。所以,她希望有更多的人爱上太极拳,获得快乐和健康。



王立新在练习太极拳。

春节期间 这些事老年人要注意

春节期间,家里大小团圆,老年人免不了心情大好,吃得也多了,还有的喝上了小酒。殊不知,老年人生活作息、饮食规律的打乱,有些小毛病就会跑出来。那么,老年人如何才能避免这些呢?1月17日,记者就此采访了相关专家。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

管住嘴巴,“无糖”糕点也要少吃

国家一级营养师王潍青表示,春节期间,人们吃得往往比较油腻,或者比往常吃得要多。所以,老年人过节要“忍住嘴”。从健康角度而言,老年人每餐吃八分饱即可,否则胃部负担加重,在一定程度上会造成脑供血不足。年轻人看望长辈,糕点的礼物不在少数,即使是那些打着“无蔗糖”“无糖”的食物,老年人也是食用得越少越好。因为很多糕点不仅含有隐形糖,还含有大量的饱和脂肪和盐分,特别是有“三高”的老年人不适宜食用。另外,期间家中零食也会增多,零食中含有大量的热量或者是油炸食品,会给老年人的消化系统增加很大的负担,所以要注意量的控制。

如果老年人想消食,可以用萝卜煮水,吃萝卜饮汤可以帮助消化,山楂也建议煮熟后食用,防止造成老年人反酸难受。

其次,老年人要注意蔬菜的摄入量,如果过少,会让不少老年人排便不适从而诱发慢性病。再就是因家中食物丰富,老年人可能会忽略平日喝粥的习惯,但是易消化的粥品是老年人春节期间不错的健康选择。

最后,王潍青推荐给老年人春节聚餐一道菜品:双丝大虾汤。

做法:将萝卜擦丝,豆皮切丝,开水焯烫10秒钟;锅中放油炒香葱姜片,将虾头放入锅中炒出虾油,将虾头捞出;倒入鸡汤或开水后加入萝卜丝、豆皮丝与虾肉,放盐开锅后炖煮两分钟入味;出锅前加一点味精与香油,放入少量的韭菜段调味即可。

这道菜既有有助于消化的萝卜,又含有丰富的优质蛋白质。虾肉易于老年人消化,且制作简单、味道鲜美,可提升老年人的食欲,同时可以加入白菜或小油菜,来保证老年人饮食中绿叶菜的摄入。

作息习惯别打乱,控制好饮酒量

说到老年人在春节期间应注意的事项,潍坊市

第二人民医院老年医学科主任魏艳霓表示,平时,很多老年人都有锻炼的习惯,有的则喜欢唱唱歌、跳跳舞。春节期间,一下子忙起来,不少老年人便放下了这些爱好。节日里庆贺一下是应该的,但是一定要掌握好“度”,切忌过于疲劳。有的老年人一高兴起来,也劲头十足地熬夜守岁,这对老年人来说有很大的隐患。年轻人的生物钟因作息失常后很快就能恢复,但是老年人的生物钟一旦发生紊乱,恢复起来就十分困难。打乱了生物钟,会导致大脑节律的紊乱、肠胃功能的失调、内分泌的改变,出现头晕、乏力、食欲不振等症状。因此,魏艳霓建议,老年人在享受节日喜庆的同时尽量别扰乱正常作息。

过节家人及亲友相聚,免不了要饮酒。此时,适当饮点葡萄酒、啤酒、米酒或者低度白酒,不仅助兴,活跃节日气氛,还可以促进人体的血液循环,对老年人是有益的。但是,过量饮酒则适得其反。酒里的酒精和热量对老年人有很大的危害,老年人多患有高血压、心脑血管病及肝、肾疾病等,饮酒过量可能会诱发脑血管意外、心动过速、胃出血等,也可损害肝脏。因此,春节期间,老年人饮酒一定要慎重。