

# 挚爱摄影四十载 耄耋老人乐在其中

## 老有所乐

2月21日上午,奎文区82岁的刘邵杰正在家中用电脑修图,他动作娴熟,整个人精神抖擞。40年前,刘邵杰开始学习摄影,没想到喜欢了这么多年。他说现在最喜欢的就是每天出去摄影再回家修图,一天下来十分充实。刘邵杰还透露,自己身体之所以还这么硬朗,跟长期出去摄影不停运动有很大关系,此外还要保持乐观的心态。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方



刘邵杰外出拍照。(资料图)

### 上世纪80年代,花几个月的工资买相机学摄影

据刘邵杰回忆,上世纪80年代,他每月的工资只有三四十元,但他还是花170多元购买了自己的第一台相机。后来为了更好地学习摄影,他花480元买了第二台相机,又是好几个月的工资。这些钱在那个年代是一笔不小的数目,也有人对他花这么多钱买相机不理解,但是只有他自己知道摄影的乐趣,觉得这些钱花得值。

刘邵杰开玩笑说,让他不吃饭可以,但不让他摄影那就太难受了。对于摄影技术,他都是从书店买来专业教材天天利用业余时间学习,一点一点从学习和实际操作中摸索经验。外出拍照时,他也会反复琢磨,如何拍出有感染力的照片。

平时,刘邵杰拍的最多的是人物,在

跟拍的过程中,他也会提出自己的意见。他说拍完一个人物,不只是帮着人家完成了拍摄,也是人家陪着他完成了摄影。

为了与时俱进,刘邵杰在帮别人拍摄完照片后,还会通过电脑或是手机给照片配上动听的音乐和优美的文字解说,将其制作成精美的幻灯片、视频或者相册。因为追求完美的他,感觉只看照片太单调,没有意境美。对于照片,刘邵杰会进行修图处理,这些技能都是他在学习中一点一点摸索出来的。

“脑子越用越灵活,我在修图的同时也在动脑子,这样也不会得老年痴呆。”刘邵杰开玩笑地说。

### 在摄影中发现生活的美,成为安度晚年的最佳方式

在刘邵杰的家中,记者看到他保存了许多老照片,都是不同时期拍摄的,有人物、花卉、风景等。刘邵杰爱好摄影,全家人都支持他,他还加入了摄影协会,在这里有很多爱好摄影的专业人士,他从中学到了很多摄影方面的技巧,他说这些对提高他的摄影技术和对摄影艺术的把握帮助很多。

刘邵杰的镜头总是积极地聚焦到潍坊城市变化的各个角落,他常常给自己命题。逢年过节,他要到外面去看看,拍一拍为过节忙碌的人们以及人们脸上的喜气洋洋;春暖花开的时节,他要去拍一拍绚烂开放的桃花,抒发一下对于大地回春的喜悦;哪里又增加新的城市景观了,他也是第一时间用相机去捕捉。在他的眼里,他生活了几十年的城市就是最有魅力的拍

摄对象。用镜头时刻记录这个城市的脉动和发展,这是他最乐在其中的事了。

摄影不仅给了刘邵杰老人健康的身体和愉悦的心情,也给了他生活的乐趣和贴心的知己,在摄影中结交了很多好朋友。

“摄影使我们心情愉快,实现了老有所乐,老有所求。”刘邵杰说。

刘邵杰认为他现在找到了安度晚年的最佳方式,就是在摄影中发现生活的美,这种生活方式让他身心愉悦,而且摄影过程需要不停地走路,这也增加了运动量,在他看来摄影还可以强身健体。

刘邵杰说,只要身体允许,他会一直拍下去,也希望更多老年人跟他一样,老年生活有声有色。

## 长寿时代到来 老年人多注意这些生活细节

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

近日,第三届中国人口与发展论坛在北京举行,中国人口与发展研究中心发布了《中国老年健康和家庭幸福影响因素跟踪调查》,调查结果显示百岁老年人有三个显著特征:心态平和,从来不为小事烦恼;膳食合理,保持了食品的多样性和均衡性;积极参与益智类活动,看书、看报甚至还能上网冲浪。2月21日,记者采访了阳光融合医院老年医学科主任李云峰,了解长寿奥秘。

中国人口与发展研究中心的预测显示,到2050年,我国80岁以上老年人数量将会翻两番,也就是说中国现在已经进入了长寿时代。对此,李云峰表示,想要长命百岁,可以注意以下饮食习惯和生活起居习惯。

清茶淡饭。吃得清淡一些,少吃高盐和油炸食品,这样不仅能节约开支,还利于健康。《中国居民膳食指南2022》和《膳食宝塔》建议成年人每天摄入食盐不超过5克,食用油的摄入量是25克至30克。过量摄入盐,会导致钠钾失衡,同时也会导致一些体内的矿物质被排出体外。但是少盐并不是不吃盐,只是要适量。少油也很重要,任何油都能产生很高的能量,减少油炸食品的摄入量。

粗粮安排上。粗粮中含有丰富的B族维生素,丰富的膳食纤维,每天吃一点粗粮,可以帮助肠胃蠕动,起到预防便秘的效果。

蔬菜和水果少不了,老年人每天都吃新鲜的蔬菜。蔬菜含有丰富的膳食纤维和维生素,一些蔬菜有很好的抗氧化、提高免疫力的作用。老年人每天

最好吃一斤蔬菜,叶菜占一半,应摄入不同颜色的蔬菜。还要适当吃水果,比如每天一个苹果。也可以多选择甜浆果,比如蓝莓等。

蛋白质补充很重要。需要注意的是,老年人的蛋白需求量高于中青年,健康老年人每天1.2克/公斤体重,一般情况肉类蛋白含量20%左右,应该以白肉为主,比如鸡、鱼、虾,红肉每周不超过170克。蛋白摄入量增加,主要是防止老年人容易出现肌少症及跌倒。此外,每周最好吃一次海鱼。补充钙和维生素D,每天一包奶,最好是酸奶。

生活起居要规律作息,比如每天坚持晚上10时30分左右上床,并按时起床,每天最佳睡眠时间是7个小时。老年人应多参加集体活动,多出门、多交流、多锻炼,每周最好进行150分钟以上的锻炼,比如快走、游泳、骑自行车等。对老年人而言,最佳的运动是挥拍运动,比如羽毛球、乒乓球等。如果是走路锻炼的话,每10分钟一公里,至少10分钟1000步。可以通过一个简单的方法判断运动强度,比如能说完整的句子,但不能唱歌。此外,每周至少进行一次抗阻运动。

老年人锻炼一定要循序渐进,因人而异,有基础疾病的老年人比如心脏病,锻炼的强度应根据身体状况适可而止。有糖尿病的老年人不应在饭前锻炼,应在饭后一到两小时进行,以防发生低血糖。

最后,需要补充一点,老年人应该戒烟限酒。没有饮酒习惯的不要喝酒,有饮酒习惯的,每天男性酒精摄入量不超过25克,女性不超过12克,每周至少三天不喝酒。



## 分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

回收酒店,空调,制冷机组,电机,变压器,电线,电缆,仓库废旧物资!电话:13573606865

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司  
红娘电话:8731886 微信:15689225798  
女23文员26公务员28在编教师30企业房车女35短婚护士38大学教师45开厂52金融房车男25外企27大学教师29军官房车33公务员38开公司豪宅豪车42民企房车47教师房车52机关房车58机关干部60医学教授房车

提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。

## 吉房出售

四楼带电梯商业用房,建筑面积1167.95平方米,低价出售。位于潍坊火车站北广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207