



退休老人公园展歌喉 唱响幸福晚年

老有所乐

家住经济区臻和园小区今年65岁的赵福华从年轻时便喜欢唱歌，退休后每天上午都会带着音响、话筒等设备到公园一展歌喉。他用歌声吸引了一群志趣相投的老年朋友，他们聚在一起，又唱又跳，煞是欢乐。4月11日，记者采访了这位爱唱歌的老人。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

A 购买音响设备，每天到公园唱歌

4月11日上午8时许，记者走进北海路与玄武东街交叉口附近的一处小公园内，现场十分热闹，跳广场舞的、打太极拳的、休闲散步的……不远处传来悠扬的歌声，记者循着歌声来到公园的一处，看到赵福华正在深情歌唱《一生的飞翔》，欢快的节奏吸引了不少路过的人跟着轻声唱了起来。

赵福华告诉记者，他年轻时就喜欢唱歌，前几年退休后，他专门购买了音响、话筒等设备。自那以后，他每天都去公园唱歌，一直到中午时分才回家。在他的手机里有各种经典歌曲。“平时听到自己喜欢的歌曲时，我都下载到手机里，边听边唱。一首歌听上两三遍就差不多学会了。”他说。

B 唱歌愉悦身心，丰富了晚年生活

赵福华坦言，以前他和朋友们也曾约着去KTV唱歌，但还是感觉在公园里更放松。“这个季节，公园里树木葱郁、花草繁茂，早上空气清新，让人神清气爽。很多人来这里唱歌、跳舞、散步、强身健体。”他说。

“感谢国家的好政策，我才过上了现在幸福安宁的生活。退休后享受着国家的各种福利待遇，出门乘坐公交车免费，去医院看病政府也有补贴，原来的好多美好理想如今都变成了现实。”说起现在的生活条件，赵福华一脸幸福。他有两个儿子，现在和二儿子

“唱歌可以抒发内心的情感，和朋友们一起唱歌跳舞，是人生一大乐事。”赵福华说，在这里唱歌，结交了不少和他一样爱唱歌、爱跳舞的朋友。说话间，他的几位朋友陆续赶到这里，他们中有人唱歌、有人伴舞，欢快的氛围让不少路过的老年朋友加入到他们的行列。

赵福华说，这个公园也是他们交流见闻的地方。在唱歌的间隙，他还经常和朋友一起聊新闻、谈见解。“我很多朋友都是《潍坊晚报》的忠实读者，每当从报纸上看到新鲜好玩的事，我们都会和朋友们一起分享。”他说。

一起生活，孩子们都很孝顺，让他生活无忧。

赵福华说，唱歌是保持身心健康的一剂天然良药。“唱歌好处很多，可以缓解压力，使心情愉快，还能强身健体。”在他看来，不管唱得好不好听，只要是自己喜欢，想唱就唱，开心快乐最重要。

“唱歌让我们这群老年朋友聚在一起，找到了生活的乐趣，充实了我们的老年生活。”赵福华表示，他用歌声给别人带来快乐的同时，也希望有更多的老年人加入他们，感受唱歌带来的乐趣。



赵福华

老人晕厥 要考虑这几种病因

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

近日，家住经济区高速仁和盛庭小区70岁的王先生告诉记者，他曾经多次发生晕厥，到医院咨询后，才知是因为情绪受到刺激而引发的血管迷走性晕厥。遵从医生的建议后，他平时就格外注意情绪控制，晕厥的情况有了很大的改善。4月11日，记者针对老年人晕厥的问题，采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

什么是晕厥

晕厥主要是全脑供血不足所致的短暂性意识障碍，一般持续几秒或十几秒。多发于65岁以上的老年群体。

晕厥有哪些类型

李云峰表示，老人晕厥可能与多种病因有关，主要有如下几种。

血管迷走性晕厥，主要是由强烈的情感和精神刺激以及紧张、恐惧、疼痛、悲伤等诱发。此类型的晕厥对身体危害不大，主要是注意防止摔伤。

一些特殊类型的晕厥，要格外注意。如见血就晕厥的人，要尽量避免见到血；连续咳嗽会晕厥的人，要尽量避免咳嗽；吞咽性晕厥的人，要尽量避免大口吃饭；排尿性晕厥，多发生于憋尿时间比较长的男性。

体位性低血压晕厥，主要表现为站立后血压下降超过20mmHg，多与高龄、服用某些降压药及某些疾病有关，比如帕金森病、多系统萎缩等。判断体位性低血压晕厥的标准为，平躺10分钟后测量血压，站立三分钟后再次测量一次血压。如

果收缩压（高压）降低超过20mmHg，或者舒张压（低压）降低超过10mmHg，即认为发生了体位性低血压。出现这种情况要调整降压药，尽量停用倍他乐克、利血平、降压零号、氢氯噻嗪等药物。患者在夜间睡眠时，可将床头垫高15度左右，起立时要缓慢，站起后要活动腿脚，以促进下肢的血液回流。

颈动脉窦性晕厥。在颈动脉内有个结构叫颈动脉窦，如果发生动脉粥样硬化会反射过度，比如有些老人衣领系得较紧，突然转头时会压迫颈动脉窦，可能引起心率下降、脑供血不足。因此，老人尽量不要穿紧领的衣服，要缓慢、小幅度地转头。

脑源性晕厥。此类型一般不常见，发作时可伴有一侧肢体活动不灵、口歪眼斜等症状。

心源性晕厥。在老年人群中发病率较高，是老人最需要警惕的一类。比如心律失常、心肌缺血、心脏瓣膜病、肺栓塞等，都可能引起心源性晕厥。症状严重的还可能危及生命。

老人如何预防晕厥

李云峰提醒，老年朋友要注重饮食健康和规律作息，平时尽量食用低盐、低脂的食物。如果血压、血脂和血糖有起伏，要及时调整，并在医生的指导下进行对症治疗和定期复查。避免情绪激动，保持心胸开阔、思想乐观。平时可适当进行一些体育锻炼，但运动量不宜过大。

如果老人出现晕厥的情况，要及时到医院就诊。



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

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
红娘电话:8731886 微信:15689225798
女23文职26公务员28在编教师30个体房车
女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车
男24国企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
男47在编教师房车52机关房车58机关干部

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