

七旬夫妻翩翩共舞 羡煞旁人

王建荣和老伴酷爱跳舞,自发组建了舞蹈团队

今年70岁的王建荣和老伴王福莲,退休后开始跳舞锻炼身体,二人还自发组建了一支舞蹈团队,带着一群志同道合的老年朋友享受丰富多彩的晚年生活。6月15日,记者采访了王建荣、王福莲夫妻。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

老有所乐

王建荣舞蹈团队部分成员合影。

跳舞锻炼身体,夫妻搭档配合默契

6月15日上午,记者来到经济区一处公园内,王建荣与王福莲正在跳舞,两人配合默契,舞姿优雅,神情陶醉,现场不时传出观众的喝彩声。

王建荣夫妻二人从医院退休后经营着一家诊所。几年前,老伴王福莲身体突发状况,肺部做了两次手术。考虑到老伴王福莲的身体情况,王建荣就把诊所关了,开始带着老伴出门散心。有一次,夫妻俩在公园散步时,看到一群人在跳舞,两人也上前试着舞动起来,慢慢地,动作越来越娴熟,每天都跳一段。“一有空我就带老伴出门锻炼身体,到公园呼吸新鲜空气,跳跳舞,老伴心情好了,身体也跟着变好了。”王建荣拉着老伴的手说。

王建荣告诉记者,他们夫妻二人上午练舞,下午休息,晚饭后出门散步,生活作息有规律且充实,两人对现在的生活非常知足。

王建荣夫妻跳舞已有5年多,在跳舞的过程中,王福莲的身体明显健康了很多。

“以前身体不舒服,心情也不舒畅。自从练舞后,这种情况好多了。”王福莲说。

夫妻二人共舞羡煞旁人。“与不熟悉的人跳舞会有紧张感,还需要磨合,我们夫妻俩一起跳舞时非常放松,而且配合默契。”王福莲说,他们夫妻两人的感情一直很好,一起跳舞感觉轻松自在。

组建舞蹈团队,结交志同道合的老年朋友

独乐乐不如众乐乐,在王建荣夫妻二人的带动下,不少喜欢跳舞的老年朋友纷纷加入,他们组建了一支舞蹈团队,队里的朋友都喜欢称王建荣为“王团长”,称呼王福莲为“团长夫人”。“你看,那些都是我们舞蹈团队里的队员,我们经常相约一起来这里跳舞。”王建荣指着不远处一群身着舞蹈服的老年朋友说。

王建荣的舞蹈团队目前已经发展到60余人,大家有的擅长交谊舞,有的喜欢新疆舞,集体舞也是大家平时比较喜欢的。团队每次组织活动,只要没有特殊情况,大家都积极参加。“我们这个团队没有限制条件,只要喜欢跳舞,都可以加入。”王建荣说,大家经常约着一起到景色美好的地方跳舞、野餐等,一群老年朋友在一起翩翩起舞、说说笑笑,十分惬意。他

们还会经常请专业舞蹈老师为他们指导,提升舞技。

“‘王团长’经常组织大家出去郊游、散心,在他的团队里跳舞,我很开心。”舞蹈队里的王先生说,他三年前加入这个舞蹈团队,从那之后老年生活丰富了起来。

负责领舞的百合老师告诉记者,她今年60岁,是从退休后开始跳舞的,在这里认识了一群志同道合的朋友。“穿上漂亮的舞蹈服,听着优美的音乐翩翩起舞,是件非常享受的事情,很感谢王建荣老师能将一群爱好跳舞的老年朋友组织到一起,共享舞蹈带来的乐趣”。

“相聚就是缘分,有共同爱好更是一种幸福,只要身体允许,我们会一直跳下去。”王建荣说,志趣相投的老年朋友聚在一起是一件很幸福的事情。

王建荣、王福莲夫妻

老年人得了尿失禁怎么办

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

尿失禁是不少人羞于启齿的隐疾,在老年人中发病率较高。那么,引起尿失禁的原因是什么?老年人如何预防尿失禁?6月17日,记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

引发老年人尿失禁的因素有哪些?

引起尿失禁的原因有多种,一类是经过证实的明确危险因素,另一类是可能危险因素。

明确的危险因素有:年龄因素,年龄越大尿失禁的发病率越高,女性高发年龄是45岁-55岁;生育因素,生育次数越多、初次生育年龄越晚尿失禁发病率越高,自主分娩的尿失禁发病率高于剖腹产;患有子宫脱垂等盆腔脏器脱垂类疾病患者尿失禁发病率高;肥胖会增加尿失禁的发生几率。

可能的危险因素有:雌激素水平下降、子宫切除、吸烟等。

尿失禁有哪些表现?

尿失禁主要分为急迫性尿失禁、压力性尿失禁、充盈性尿失禁、混合性尿失禁。最常见的是压力性尿失禁,多发于女性群体。

压力性尿失禁按严重程度分为轻度、中度、重度。轻度压力性尿失禁,一般活动及夜间无尿失禁,腹压增加时偶发尿失禁,不需使用尿垫;中度压力性尿失禁,腹压增加及起立活动时,频发尿失禁,需要使用尿垫;重度压力性尿失禁,起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁,严重影响正常生活。

老年人如何预防尿失禁?

预防尿失禁,这些方面多注意。建议蹲式排便,有益于维持和提高盆底肌张力;防止尿道感染,勿憋尿;睡前限制水分摄取,不喝含酒精、咖啡因等利尿性饮料;养成大小便后由前往后擦手纸的好习惯,避

免尿路感染;加强体育锻炼,积极治疗各种慢性疾病,如肺气肿、哮喘、支气管炎、肥胖、腹腔内肿瘤等;饮食清淡,多食含纤维素丰富的食物,防止便秘引起腹压增高。

得了尿失禁有哪些方法可以治疗?

肥胖女性体重减轻5%-10%,尿失禁几率可减少50%以上。最重要的方式是盆底肌训练,每次收缩盆底肌(做提肛运动)2秒-6秒,松弛2秒-6秒,重复10次-15次,锻炼时间持续8周以上,循序渐进。训练一定时间后,可加上增加腹压练习,练习前先排空膀胱尿液,按照收缩、咳嗽、放松、中止的顺序进行训练,进一步的训练可在膀胱憋尿时重复上述收缩运动。

对于尿失禁严重的患者,可进行药物治疗,比如丙米嗪、度洛西汀、雌激素等,用药要在医生指导下进行。