

七旬老人爱跳舞 音乐一响就起范儿

老有所乐

家住高新区73岁的付建春退休后爱上跳舞。7月5日上午9时许,记者在一处公园内看到,付建春正与一名舞伴跳交谊舞,步履轻快、动作流畅,两人随着音乐的起伏摇曳生姿。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

付建春在跳舞。

爱上交谊舞和新疆舞,退休生活充实又快乐

当日上午,音乐响起,付建春牵起舞伴的手,两人眼神交流后,随音乐的节奏起舞。只见两人步履轻快、舞姿优雅,沉浸在舞蹈世界中。

付建春曾是一名教师,退休前没有时间发展自己的兴趣爱好。退休后,他每天去公园遛弯锻炼身体。有一次他在公园看到一群老人在跳舞,大家优美的舞步伴着轻快的音乐,煞是欢乐。付建春当时便有了一个想法:退休后的时间充足,何不学学跳舞丰富自己的文化生活。

付建春是个性格开朗的人,很快他便结识了不少爱好跳舞的朋友,一有时间他就到公园里跟他们学跳舞。付建春喜欢跳两种舞蹈,一种是交谊舞,另外一种是新疆舞。

“交谊舞是一种社交性的舞蹈,需要男女双方合舞,又称交际舞。它可以从自己所掌握的舞步中选择

合适的舞步自由组合,属于一种即兴舞蹈。简单的舞步配上轻快的节奏,非常适合我们老年人。”付建春对记者说说,交谊舞跳起来很轻松,连跳多段都不会觉得累。

“新疆舞活泼优美,步伐轻快,身体大部分的关节都能活动到,舞姿花样多,女士新疆舞优美舒展,男士新疆舞矫健有力,一柔一刚形成互补,加上美妙的音乐,氛围感直接拉满。”付建春说,他喜欢新疆舞的原因之一是舞蹈风格活泼,没有拘束感。

以舞会友,结识了一群志同道合的老年朋友

们指导,帮助大家提升舞技。”付建春说,跟专业舞蹈老师学习收获很多,每学一个新动作,他都反复练习。就这样,付建春的舞步越来越流畅,有时候还会给别人指导舞蹈动作。

“舞蹈就像一根无形的线,将我们这些志同道合的老年朋友连到一起,是共舞也是会友。”付建春说,他们经常相约去风景秀美的地方,一群年龄相仿的朋友聚在一起,跳舞、聊天,十分惬意。

付建春虽然已经73岁,但他看上去身体强壮、精力充沛,完全不像年过七旬的老人。“十余年来,我每天都跳上几段,吃饭香、睡得好,感觉自己越来越年轻,心情也很愉悦。”付建春说,跳舞不仅收获了健康的身体,也是一种精神享受。

“只要身体允许,我会一直跳下去,充实自己的晚年生活。”付建春也希望,老年朋友都能发展自己的兴趣爱好,老有所乐。



付建春



老人多重用药 如何避免风险

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

一些老年人同时患有多种慢性疾病,例如高血压、糖尿病、冠心病等,需要长期服用多种药品。如果发生多重用药的情况,会对身体造成影响。多重用药有哪些危害?如何避免?7月5日,阳光融和医院老年医学科主任李云峰对此进行了详细解答。

造成老人多重用药的因素有哪些?

李云峰表示,随着年龄增长,一些老年人会同时患有多种疾病,服药种类增加,同时服用5种以上药物就算多重用药。老年人服用多种药物时可能会出现用药不适当的情况,即药物使用的风险大于益处或药物的使用容易造成不良反应。老年人的生理机能和心理调节能力都有衰退,使用药物需要更加小心谨慎。

造成老年人多重用药的常见原因有:多病共存,常需要多种药物治疗;多科就诊,可能导致老年人重复用药;用药来源较多,除医师处方外,有的老年人还自行购药;不恰当调药,老年人常根据个人想法或受亲戚朋友劝告调整用药;因为记忆力下降等导致重复用药。

多重用药有哪些危害?

多重用药可引起不良反应有很多,如肝肾功能损害、消化道出血、水肿、电解质紊乱等。此外,还易引发痴呆、谵妄、晕厥等老年综合征,严重影响老人生活质量。

如何避免多重用药的风险?

坚持用药受益原则,清楚治疗目的,明确药物适应症,选择疗效确切、风险小的药物,对症治疗;个体化用药,根据年龄、体重以及肝肾功能调整用药剂量;尽量选择长效药物,增加依从性,减少错服、漏服情况的发生;注意服药时间,比如阿司匹林要空腹时服用,降糖药需要在就餐时服用等;减少用药种类,避免药物之间发生不良反应。此外,对于一些辅助药物应进行评估,可用可不用的药物尽量不用;治疗风险大的药物,在与其他药物一同使用时更应谨慎,发生急性疾病时,治疗慢性疾病药物或预防性药物可暂时停用。

李云峰提醒老年朋友,保持良好的生活、饮食习惯,如适量活动可改善高血压患者的神经调节功能,糖尿病患者饭后活动可辅助降低餐后血糖等。患有慢性病的老人如果需要同时应用多种药物,可以到医院老年病科进行评估,根据医生指导制定治疗方案,避免多重用药对身体造成伤害。