

身边的老年健康达人 26

太原市老龄健康事业服务中心协办

用阳光心态迎接绚丽晚年

——李纪秀的健康养生经

身材清瘦,精气神儿十足,不认识的人见到李纪秀,根本看不出她已经是69岁的老人,这一切与她动静结合的生活方式有关——做健身操、游泳,品茗读书、沉思,她脸上就是一副岁月静好的模样,用阳光健康的心态迎接最绚丽的晚年,她以良好的精神风貌获评2022年太原市第二届“老年健康达人”。

爱上健身操

2005年,李纪秀从山西机床厂退休,本想着开始好好享受快乐的晚年生活,谁知,身体却出了毛病,为此还做了手术,身心受创,也因为这个“意外”,让她深知拥有一个健康体魄的重要性。身体痊愈后,李纪秀走进了社区的“有氧健身操队”,向健康生活迈进。

“我没有舞蹈功底,每一个动作想做优美、做好,都是反复琢磨练习的结果,功夫下到,自然就能做好。”李纪秀坦言,刚进队时有段时间她的压力挺大,因为有氧健身操是一项集舞蹈、体操、武术等多种动作为一体的运动,如果动作不到位很影响整体效果。为了能跟上“大部队”,李纪秀没少下功夫。她记得,在学习“登山步”的动作时遇上了难题,这个看似简单的动作,她怎么做也不协调,不是踏地的节奏不对,就是甩臂跟不上,手忙脚乱,让她顿生挫败感。为了练习这个动作,她经常利用做饭空隙悟一悟动作要领,甚至一看到镜子,就习惯性一边照一边练,几近着迷,足足一个月,她终于能自信地完成这个动作且给别人做出示范,那种成就感让她内心充满快乐。



图为李纪秀向记者展示健身操动作。

拓展新技能

十余年来,她所在的“喜洋洋健身队”有了在册队员130余人,有氧健身操让一群志同道合的老年人走到了一起,每晚8时至9时雷打不动地进行一个小时的活动训练,老姐妹们一起参加活动、一起分享快乐、一起拥抱健康,一起共度最美好的晚年生活。

其间,她不断拓展新技能,有一年的八一建军节,社区要对辖区内消防官兵开

展慰问活动,健身队瞬间化身“腰鼓队”,上演了《鼓动天地》收获一波好评。除了每天与有氧健康操相约,游泳也是她的爱好之一。从上班时学会游泳之后,这项运动伴随了她20多年,退休之后,每周游两三次泳也被她排上了日程。

“游泳是项全身运动,人在水中时精神完全放松,整个人都是快乐的。”李纪秀说,家门口虽然没有游泳馆,但她倒几趟车也要去游泳,不怕麻烦和折腾,因为游泳带给她的是一种发自内心的喜欢与快乐。

养身亦养心

精神状态良好、行走步态轻盈、看上去比同龄人年轻……这些可能均与运动健身有关,但在李纪秀看来,养身的同时更需养心,她向往动静相宜的生活。闲暇时,沏一杯茶、放一首歌,或品茗或沉思,亦或捧读一本书,时间仿佛静止,她与自己的心灵达到一种和谐共处模式,那种惬意会让她的身心感到非常愉悦,静谧时光,滋养心田。

晚年生活,需要从多个方面滋养身心,李纪秀对健康饮食很是看重,每餐的进食时间十分固定,在食材搭配上也会花一番功夫。比如,一顿早餐里除主食、汤类外,坚果、水果也悉数安排,中餐尽可能做到花样不断与营养均衡。李纪秀还有一个养生之道,每天晚上必用热水泡脚,不仅促进血液循环,还能改善睡眠。她说,要用一种最好的状态度过最美的晚年生活。

记者 李晓琳 文/摄

来自 12345 媒体专席的报道

高架桥掉下水泥块 桥梁管理所及时处置

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇)南内环西街与西苑南路交叉口附近高架桥上掉水泥块,路人经过时纷纷躲闪。“12345”热线接到市民反映,立即派单至责任单位处置。8月16日,“12345”热线媒体专席记者跟进事情进展,了解“工单”处理情况。

“你好,万柏林区南内环西街与西苑南路交叉口向西100米处,南内环西街高架桥上有水泥块掉落,给车辆和行人通行造成安全隐患,希望相关部门尽快核实处理!”8月14日下午4时许,有市民致电“12345”热线反映该问题,接到市民反映,热线立即派单至市城乡管理局,该局派单给市政公共设施建设管理中心桥梁管理所处置。

8月16日,记者从市城乡管理局市政公共设施建设管理中心桥梁管理所了解到,该所工作人员接到“工单”后立即前往现场了解情况。工作人员经过核实,发现桥梁底部有部分水泥涂层受潮翘起发生脱落。了解情况后,工作人员将翘起的水泥涂层铲掉,并进行修复,及时消除安全隐患,保障市民出行安全。

狗狗高空坠落 砸伤楼下路人

本报讯(记者 申波)8月17日,大同路龙康新苑北区发生惊险一幕,一只狗不知何故从高空坠落,恰巧砸中一位住户,小狗受惊吓逃离,受伤住户被送往医院。

这起意外事故发生在当日下午4时30分许,被砸中的是一位年约30岁的女士,她的左臂、头部左侧有疼痛感,身体总体情况尚可,为保险起见,该女士的家人闻讯后赶到现场,并拨打了报警电话和急救电话。

本报(记者 郭晓华 通讯员 刘黎文/摄)为提高网格员急救能力,8月17日,兴华街道漪汾苑社区邀请太原市和平医院医护人员,对社区工作人员、社区综治中心专职网格员及部分居民开展急救专题培训。

培训活动中,市和平医院医生对胸外按压、开放气道、人工呼吸、心肺复苏等现场紧

急救知识进行通俗化讲解,现场对网格员进行“一对一”实践操作教学指导,手把手向网格员传授急救手法,纠正不规范按压动作,进一步提高网格员对急救技能的熟练程度。网格员表示:这是一次很好的培训机会,增强了网格员面对突发情况时自救、急救的能力,在日常巡查中,一旦碰到突发情况,可以第一时间对居民进行急救。



落的狗砸出一个洞。据此人们分析,幸亏有遮阳伞缓冲,女士的伤势才较轻,否则一旦被直接砸中,后果难料。从遮阳伞被砸出洞的情况分析,这只狗坠落的高度应该不低,起码在楼层中部位置以上。

事发后,急救人员迅速赶到,将该女士送往医院检查,属地派出所民警也赶到现场,对高空落狗的情况展开调查。

(报料人:姜先生 报料费:30元)

培训急救知识 提升“格格”技能