



## 身边的老年健康达人②六

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、武术等多种动作于一体的运动，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。



## 养身亦养心

精神状态良好、行步态轻盈、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



## 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，这项运动伴随着她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。



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。

据伤者说，她当时正常走路回家，意外发生，一个东西突然砸在她的身上。定睛一看，砸住她的是只中型狗。落地后，这只受了惊吓的狗逃离了现场，地面上还有清晰的血迹。从现场情况分析，事发地龙康新苑北区14号楼是20多层高的楼，究竟从哪一家住户掉落，一时无法判断。大家注意到，14号楼西单元二层外侧的一顶遮阳伞，也被砸

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

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 刘黎文/摄)为提高网格员应急救护能力，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应急救护专题培训。

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

急救护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。

