

开栏语

现如今,诈骗手段越来越多,有的专门瞄准老年人下手,包括虚假养生保健课、冒充亲友借钱、投资理财高回报等,骗术花样百出,防不胜防。为此,本刊开设“防骗课堂”栏目,以第一人称的方式,讲述自己受骗经历或者身边案例,还原真实诈骗场景、被骗细节、心理变化等,让更多老年人引以为戒,守好“养老钱”,安享幸福晚年。

守好“养老钱” 谨慎防诈骗

我今年快70岁了,大半辈子踏踏实实过日子,总觉得受骗是别人的事儿,直到前几天遇上诈骗,彻底长了记性。我想把这次经历说出来,希望老年朋友们千万别像我一样犯糊涂。

那天,我突然接到一个陌生电话,对方语气特别客气,一口一个“阿姨”,自称是某保健公司的客服,说知道老年人关节疼、睡眠不好,公司免费给老客户送理疗仪和蜂胶软胶囊,就是为了赚个口碑,让我帮忙给身边的老姐妹也宣传一下。我一听免费就心动了,平时确实膝盖疼,正愁没好法子调理,这理疗仪正送到

心坎上了。

对方说东西免费,但要先交298元的“保价费”和“快递费”,等收到货后快递员会当场全额退款,还说一共就10个名额,我是被幸运抽中的,不交钱名额就没了。当时我脑子一热,就想着赶紧把名额占住,对方让我加微信发红包,随后,我就把钱转了过去,还美滋滋地等着收免费的理疗仪和保健品。等了3天,快递没等来,再打那个电话,已经是空号,发微信也被对方拉黑了,我这才反应过来,自己被骗了!悔之晚矣,298元钱,说多不多,说少不少,又不好意思和别人说这事,觉得太丢人,可心里却堵得慌,茶饭不思,老伴安慰我说就当花钱买教训了。

后来,在社区举办的防诈骗课上,辖区民警为我们揭开不少骗局的套路,让我彻底明白“天上不会掉馅饼”,骗子就是抓住老年人想养生、爱占小便宜的心理,先给点甜头,再骗钱。经过这件事,我算是彻底明白了,世上根本没有免费的午餐,更没有能包治百病的神药,如果有人让你先免费体验再推销产品交钱的,不要搭理。老年朋友们,咱年纪大了,脑子转得慢,遇事千万别急着作决定,先给子女打个电话问问,或者找社区、民警核实一下,多留个心眼,守好自己的钱袋子,千万别像我当初一样,贪小便宜吃大亏。

常巧珍 口述
记者 李晓琳 整理



防诈骗课堂

早晨,阳光漫过窗台,洒在书桌上。我铺开宣纸,研好墨,开始画墨菊。笔尖动处,墨色在纸上慢慢晕开,心一下就静了下来。

退休前,总觉得日子是被教案和下课铃声掐着表走的,每一刻都匆忙而紧绷。刚退休那几年,总觉得日子空落落的。直到5年前,我偶然走进一个书画班,立即被一阵阵墨香所吸引,报名成为书画班学员。

记得我第一次拿起毛笔时,手微微发颤。老师笑着对我说:“别紧张,手放松了,墨自然就顺了。”我试着放松手腕,嘿,笔尖还真听话了。从“一”字都写不直,到能画出兰草的细叶,这过程就像品茶,得慢慢来。

最有趣的是有一回,我画菊花入了神,把接小孙女的事忘得一干二净。等想起来,一路小跑到学校,

孙女早就在门口等着了。她看见我,不但没生气,还指着我的脸咯咯笑:“爷爷,你变成大花猫啦!”原来我急着出门,沾了一脸的墨。回家后,我干脆在那幅没画完的菊花旁边,添了两个看花的小娃娃。这幅画,至今还挂在我书房最显眼的地方。

上个月,社区办书画展,我也挑了几幅习作去凑热闹。一位年轻人在我的画前站了很久,临走时说:“老师,您这菊花,看着好像能闻到香味似的。”就这么一句平常话,让我心里忽然透亮:银龄并非岁月的尾声,而是把从前来不及细品的时光,蘸着墨香,一笔一笔,从容地重新写成诗。

如今,每天清晨推开窗,研墨铺纸,是我一天中最舒坦的时候。在这墨香弥漫的新天地里,我找到了一件让自己全身心投入的事,忘记了年龄,忘记了烦恼,沉浸在这纯粹的艺术世界中。每一笔每一画,都是我岁月的对话,都是我生活最深情的告白。 王得志 口述
记者 周利芳 整理



坚持甩手功 越活越硬朗

我今年73岁,身体硬朗,腿脚有劲,吃得香也睡得稳,不少老伙计羡慕我身体好,问我吃了什么灵丹妙药,其实,我并没有什么复杂的养生法,只靠坚持甩手功,搭配自律的生活习惯,十多年下来,身体比年轻时还要舒坦。

这项运动简单易学,不挑场地、不费时间,人人都能学会。练的时候,双脚分开与肩同宽,膝盖微微弯曲不僵直,全身放松,双手自然下垂。接着,双臂用力向前甩到与肩平齐,再用力向后甩,甩到最大限度,一前一后为一次,每次坚持做300下,全程20分钟左右。我从不求快,动作缓慢有力,配合均匀呼吸,甩到手臂微酸、后背微微发热,浑身气血都通畅了。

刚开始练时,坚持不到100下就累了,但我没有放弃,慢慢加量。如今,300下轻松完成,只要天气不是太恶劣,我从未间断练习。下雨刮风时,我就会在家里的客厅练。这套动作看似简单,却能活动肩颈、拉伸腰背,我以前颈椎僵



硬、肩膀酸痛,练了半年,不适感竟神奇般地消失了,腿脚也变得越来越灵活,上下楼梯也不大喘气了,出门买菜、遛弯儿,走再多路都不觉得累。

除了每天坚持练习甩手功,我还搭配两个简单习惯:一是每天喝够温白开水,不渴也小口慢喝;二是晚上10时准时睡觉,睡前半小时就不看电视,也不去胡思乱想,静静地入睡。饮食坚持清淡,不挑食,也不暴饮暴食,心放宽,不生气,也不纠结。

这么多年的养生经历,让我悟出一个道理——真正的养生,不在偏方补品,而在坚持一件简单有效的事。老年朋友们,建议你们也选择一项适合自己的运动,坚持下去,身体自然会给你最好的回馈,这是我最珍贵的养生心得。

田茂全 口述
记者 李晓琳 整理



清明时节 稳住血糖有讲究

清明前后,天气忽冷忽热,老年人身体代谢能力较弱,血糖调节能力也随之下降。若饮食不当,易出现血糖波动升高的情况,需格外重视饮食调理,守护身体健康。4月2日,中国通用技术集团航天医科太钢总医院老年医学科主任董欣鑫提醒广大老年人,要管住嘴,主食“粗”一点,血糖“稳”一点。

饮食上,首先控制总热量摄入,避免暴饮暴食。老年人消化功能减弱,过量进食会加重肠胃负担,还会导致血糖骤升。建议每餐七八分饱即可。其次,主食需粗细搭配,减少精制碳水化合物摄入。精米、白面等精制主食升糖指数较高,老年人应适当增加燕麦、荞麦、玉米、糙米等全谷物及

杂豆的比例,这类食物富含膳食纤维,能延缓糖分吸收,平稳餐后血糖。最后,要优化饮食结构,保证营养均衡。多摄入新鲜蔬菜,尤其是绿叶蔬菜,如菠菜、芹菜、西蓝花等,蔬菜热量低、膳食纤维丰富,可增加饱腹感,延缓血糖吸收,每日蔬菜摄入量建议不少于500克。适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品等,蛋白质能增强饱腹感,且对血糖影响较小。

此外,老年人还需注意饮食规律,定时定量进餐,不随意更改进餐时间和食量。同时,结合自身情况,适当进行轻度运动,如散步、太极拳等,运动能促进胰岛素分泌,帮助降低血糖。 记者 周利芳

