

时代在发展,社会在进步,那么,在新的形势下,作为新时代的老年人,应该具备怎样的素质呢?对此,《老年日报》读者社会问题调查中心随机抽取50位60岁以上读者,了解他们的真实想法。调查结果显示,具备良好的思想道德素质、身体素质,最受当代老年人认可。

### 争做阳光老人

“老年人不是负能量,而是正能量。”河北省石家庄市王宋堂老先生年过八旬,多年来一直从事志愿活动。为此,还和其他老人一起组建了石家庄市爱心公社,捐钱捐物,帮助有困难的人。忙碌多年,没有攒下多少家产,可是却收获了满满的幸福。“新时代做新老人,首先要思想品德素质过关。我是一名老党员,无论何时都要记住这一点,不能放松对自己的要求。”黑龙江省哈尔滨市赵良璞是铁路系统的退休干部,退休后,一直从事志愿活动,也是《老年日报》晚晴志愿者团队的一员。赵先生表示,退休生活中,老人要摆正心态,内心要多些阳光,做一个性格豁达开朗的老人。

### 终身学习融入生活

调查显示,读者普遍认同文化素质的高低,决定着老年人晚年生活的质量。“老年人不是活到老混到老,而是活到老学到老。”哈尔滨市赵淑芬女士是一位企退人员,退休后,在老年大学学习10年,吸取知识,扩展朋友圈。她对互联网、智能手机熟练使用程度,远超一般老年人,终身学习已经成为她的一种晚年生活方式。调查显示,读书看报、旅游、培养爱好,都是老年人认可的学习途径。哈尔滨市85岁卫宝玲退休之后足迹遍布欧亚多国,“读万卷书,不如行万里路。旅行让我开阔了眼界。”

### 身体康健是基础

哈尔滨市72岁的周伟峰是一名资深运动爱好者,虽然已过古稀之年,但每天早上仍能慢跑半个小时,身体非常健康。周先生表示,新时代做新老人,身体素质是基础,没有这个基础一切都是空谈。所以老年人要根据自身情况,选择适合自己的健身方式,持之以恒,强身健体。黑龙江省牡丹江市的宗女士患有高血压等多种慢性病,日常生活中很注意养生,阅读《老年日报》时,一些养生妙招儿都会剪下来,做成健康剪报,经常调节身体。她虽然已经75岁,可是身体状态非常好。

### 调整心态回归集体

对此,黑龙江大学曲文勇教授表示,老年人要积极调整心态,广交朋友,培养兴趣爱好。性格乐观豁达,热爱生活,对晚年生活进行规划,老有所为,积极融入集体,让自己的晚年生活变得更有意义和价值。

(来源:《老年日报》作者:高海涛)

## 阳光健康最受老人认可

老年人应具备哪些素质,记者调查显示

## “打包”剩菜剩饭 疾控专家教您正确方法

广东人一直秉着不能浪费的原则,通常会把吃不完的剩菜剩饭“打包”。有外地人会问“剩菜剩饭放久了会产生亚硝酸盐,吃了会得癌症”,真是这样吗?广东省疾控中心专家教你几个科学打包小妙招,避免有害情况发生。



资料图片

宁剩荤菜,不剩蔬菜。蔬菜中硝酸盐较多,在存放过程中因为细菌的活动,可能产生亚硝酸盐。因此,不建议蔬菜存放24小时以上。无论是哪种食物,在室温下放得越久,微生物就繁殖得越多,因此打包的食物要及时放入冰箱冷藏。冷藏时生熟要分开,生的食物放在冷藏柜下方,熟的食物放在上方。

打包的食物要分类装好。不同食品中微生物的污染程度不一样,对于餐后的剩饭剩菜,应用干净的器皿分开盛放,并盖好盖子,可以有效避免交叉污染。

打包食物必须彻底加热再吃。冰箱的作用是抑制细菌繁殖,但无法彻底杀灭它们。因此,冰箱中存放的食物取

出后必须彻底加热方可食用,高温可以有效杀灭细菌。所谓彻底加热,就是把菜加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。如果采用微波炉加热,那么必须保证食物的中部也被完全加热。

广东省疾控中心专家表示,一般情况下,剩饭剩菜受到细菌污染的概率较大,且营养价值也没有新鲜烹制的饭菜高,因此经常吃剩饭剩菜,对健康还是有一定的影响。所以,还是自己做饭菜或者外出点菜时“量体裁衣”,响应国家号召的“光盘行动”,吃多少、做(点)多少,做到不浪费的同时也要减少剩饭剩菜。

(来源:《羊城晚报》作者:余燕红)

## 老人腿抽筋 要扳不要按

肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒到数十秒之久。缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

脚趾或小腿抽筋时,老人首先要找个安全的地方坐下,以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度,双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大拇趾,将其扳向自己

身体的方向,持续约20秒,重复2-3次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。

老年人小腿抽筋频繁,要警惕血管性疾病可能。若无疾病因素,应注意保暖,维持四肢良好的血液循环。常做肌肉伸展运动、按摩容易抽筋的部位,可促进局部血液循环。

(来源:《老年生活报》作者:高亚南)

## 陆游的“健身”秘诀

南宋诗人陆游幼年多病,一生下来就很瘦弱,十几岁时参加科举考试,因为病体难支,还没写完就交卷退场了。本来手无缚鸡之力,可是中年以后去军营里当参谋,开始锻炼身体,学习武艺。练了两年,竟然拉得动两石的强弓,能一箭射穿天上飞的大雕,还在四川南郑县杀过老虎:行军途中遇到一只猛虎,随行的30个骑兵都吓得往后躲,陆游这个白面书生单枪匹马冲上去,一枪就把老虎刺死了。

到了晚年,陆游骑不上马,拿不动枪,仍然坚持健身,不过这时候他的健身方式换成了长啸。

说到“长啸”这个词,读者朋友肯定都不陌生。早在魏晋时期,那帮吃疯药喝大酒的名士就喜欢长啸。后来在金庸、古龙、梁羽生等武侠小说家笔下,武林高手与人过招,也是动不动就要“一声长啸”。

何谓长啸?长啸就是吹口哨,但吹口哨却并不等于长啸。古人长啸,不用手指只用嘴,吹得很响,很亮,很长,很有韵律。具体要领有三项:第一,把身体完全打开;第二,深呼吸,聚气;第三,吹出节奏感,最好按照某个词牌的调子去吹,一口气吹半阙,两口气吹完整个词牌。只有达到这三个要领,才能叫长啸。

很明显,长啸有助于增强肺活量,有助于放松身心,保持好心情。陆游晚年花一千文买了艘小船,闲时泛舟镜湖,在船上长啸;又花一万文买了头青牛,闲时骑牛出游,在野外长啸。

长啸让陆游摆脱了疾病和医药。80岁那年,有一个游方的医生请教保健秘诀,陆游写诗相赠:“玉函肘后了无功,每寓奇方啸傲中。”

(来源:《老年生活报》作者:李开周)



资料图片