

◎老有所乐

坚持舞旱船 33年

丁大妈的快乐健身经

■文/晚报记者 鲁超 图/晚报首席记者 魏文慧

刚见到丁大妈的时候,怎么也想不到她已经是年近七旬的老人。一身红色的运动服,开朗的性格,让人感觉她最多也就50多岁。当看到她将1米多长、10多公斤重的旱船轻松舞起来的时候,就连年轻人也自愧不如。

丁大妈名叫丁爱云,今年已经67岁。说起她舞旱船可不简单,自1976第一次舞旱船到如今,33年的时间里,每逢春节等重大节日,丁爱云都会走上街头舞旱船。在舞旱船的过程中,丁爱云结识了许多喜欢传统艺术的朋友,不但生活感到特别充实,还强健了身体。

丁爱云自幼就十分喜爱传统艺术,在上小学的时候就常常跟随邻居杨老师练习跑台步。“杨老师在剧团工作,那时候一到星期天我就跟在她后边练习跑台步。”丁爱云说,出于对艺术的喜爱,杨老师就成了那个时候自己的偶像,也就是在学习跑台步的过程中,自己打下了日后舞旱船的基础。

1976年粉碎了“四人帮”,全国上下一片欢腾。市里决定组织大型庆祝活动,市内的各单位都忙着组织节目。丁爱云所在的市标准件厂也组织了一个演出队,并准备挑选两个人来舞旱船。由于有着戏剧台步的基础,丁爱云幸运地被挑选出来舞旱船。那时候一个厂里没有一个人会舞旱船的,好多人甚至连旱船是什么样子都没有见过。厂领导决定,派她跟随市力车的老师学习。丁爱云说,市力车的两个老师以前都是剧团的成员,不但会舞旱船,还有很好的戏剧表演经验。

就这样,在跟着老师学习了一个多月后,丁爱云第一次走上街头,表演起了舞旱船。看到观看的市民都喜欢漂亮的旱船,丁爱云舞得特别起劲。从这一年起,每到春节等重大节日,丁爱云都会走上街头为群众表演舞旱船。看到自己的表演赢得了市民的喜爱,丁爱云的心里特别开心,不但舞得更起劲了,而且将舞旱船一直坚持了下来。

由于厂子效益不好,丁爱云早早地就退休了,待在家里整天无所事事。于是,丁爱云



就到公园、绿地里和一些老年人一起锻炼身体。慢慢地,一些同样喜欢艺术的老年人就自发地集中在了一起,成立了一个以老年人为主的欣晨艺术团。一开始艺术团里并没有什么道具,表演的项目也很少,丁爱云就提议制作新型旱船来丰富表演的形式,得到了大家的响应。就这样,丁爱云指导制作了两种精美的新型旱船,还担任起了艺术团里的旱船教练。

“很快我们团里的这两个旱船就出了名,不但每年的重大节日要走上街头为群众表演,一些盘鼓队也常邀请他们合作到各县(市、区)、乡(镇)进行演出。”丁爱云说,她不但在多年的演出经验中自编了很多新的动作和花样,还将仿真花等新型材料应用到旱船上,把传统的旱船变得更美丽、更时尚。

丁爱云告诉记者,由于33年来她一直

坚持不懈地进行着舞旱船的表演和练习,不但丰富了自己的生活,一直保持着愉快的心情,还强健了身体。几十年来,丁爱云基本上没有生过病,打针、吃药更和她无缘。丁爱云说,能保持良好的心态和健康的身体不但是自己的福气,也减轻了子女的负担,希望更多的老年人能加入到快乐健身的队伍中来。

现在正在申报国家非物质文化遗产旱船传承人的丁爱云也有着自己的担忧,毕竟自己已经是年近七旬的老人了,为了不让舞旱船这项民间艺术失传,丁爱云希望能在自己身体还好的时候多培养接班人。“只要是愿意学习舞旱船的,我一律免费传授。”丁爱云说,希望更多的人能像她一样,在传承民间艺术的同时也锻炼好自己的身体,丰富群众的业余文化生活。



◎老年保健

老年眩晕
应注意什么

■韩振奎

眩晕是老年患者临床常见症状之一,是一种运动性错觉(或幻觉),是指患者在静止状态睁眼或闭目时,有动的感觉。不少老年人因发作性眩晕而深感苦恼,尤其是当变换体位或头颈无意识地在左右旋转时,眩晕感更为明显。其中一些老年人还同时伴有头重、耳鸣、走路不稳或出现视力减退、记忆力下降、颜面和四肢轻度麻木等症状,这些都是发病率很高的老年眩晕症的表现。一般的眩晕症状本身多不会引发严重的不良后果,但对于老年人来说,眩晕不仅仅会给她带来沉重的精神压力,还常常引起摔伤致残甚至致死等意外,发生率在15%以上。

引起老年性眩晕症约90%是由于椎-基底动脉供血不足。此外,患有心血管疾病的老年人常常有血液流变学的改变,以及由于自体免疫性反应所致的免疫复合物,也可使血流不畅,供血减少。脑组织对血氧变化十分敏感,在这种长期由于椎-基底动脉供血不足而缺氧的情况下,很容易引起脑功能障碍,从而发生眩晕症状。

老年性眩晕症患者不要一晕就用药,应该从各个方面去解决。每位老年人都应做到有病早治,无病早防。老年性眩晕症患者日常生活中应做到思想乐观,保持心胸开阔,尽量避免急躁、忧虑、紧张等;经常适当地开展一些体育锻炼,但运动量不宜过大,可采取散步、慢跑、体操等方式,改善血液循环;饮食宜清淡,不吃油腻的食物,多吃富含维生素的新鲜蔬菜和水果,只注意生活调理,可使症状得以缓解;对于原有高血压者应注意观察和调整血压,纠正血压的具体数值要视原来血压而定,设法改善脑部的血液供应,防止血管硬化的加重。

◎老年保健

■季玉光

◎教你一招

血压高多看蓝绿色

■王秀芳

天气乍寒,高血压患者的血压波动较为频繁,除了定时服用降压药外,病人家里不妨多用些蓝绿色的装饰品,对调节血压有一定的作用。

当人们看到蓝色会让人想起蓝色的天空、无际的海洋,使情绪平和,这些感觉都可以使血压下降。

另外,血压波动在很大程度上也和紧张的情绪有关。对放松心情有良好的暗示作用的颜色首推绿色,绿色是大自然的颜色,可以让人平静、放松,利于放松心情、恢复精力。因此,在室内放置一些绿色植物对降压很有好处。

失眠者不妨一试

■胡万里

- 1.晚上长时间散步。
- 2.睡前喝一杯热牛奶或加蜂蜜的淡茶。
- 3.按下列程序用干刷子按摩皮肤:右脚、左脚、右手、左手、胸、腹、背。按摩时朝心脏方向。
- 4.装一盆冷水,浸入双手,数到20或30抽出双手,然后用力前后甩动双臂,等双手都干后,再躺下。

降血脂药物不可乱服

高血脂症是心血管疾病的主要致病因素,降血脂也就成为防治心血管疾病的重要途径,于是有些老年人一听说自己血脂偏高,就担心患上高血压、心脏病,就要求医生开一些降脂药物,或自行购买降脂药服用。但医学专家认为,血脂并不是越低越好,特别是老年人,不可随意服用药物来降低血脂。

胆固醇和甘油三酯是血脂的主要成分,其中胆固醇主要用于合成人体细胞的各种膜结构、类固醇激素、维生素D和胆汁酸等,如果胆固醇低于2.86mmol/L,不仅会造成老年人体内三大物质——糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱,还会导致脂类吸收不良、免疫功能下降,使本来免疫功能已经低下的老人更是雪上加霜。只有当血浆胆固醇超过5.98mmol/L,胆固醇才会在血管壁上沉积,有导致冠心病、心绞痛等心脑血管疾病危险,才需要降低胆固醇。

脂蛋白是血脂的存在形式,实际上脂蛋白的成分有好有坏,并非全部越低越好。其中高密度脂蛋白对身体有益,不但不能降低,反而应该升高。因为高密度脂蛋白负责将肝外组织中的胆固醇运送到肝脏分解清除,降低血胆固醇水平,具有抗动脉粥样硬化作用。目前认为,高密度脂蛋白必须高于1.04mmol/L(140mg/dl),才能保证人体血浆胆固醇不超出正常水平,不会沉积在血管壁上。低密度脂蛋白升高才是冠心病的危险因素。由于我国高血脂症患者普遍存在高密度脂蛋白偏低、低密度脂蛋白偏高的现象,因此,防治心血管疾病和高血脂症,很重要的



一条是将血脂中对身体有利的升上去,把对身体不利的降下来。

调节饮食是升高高密度脂蛋白与降低低密度脂蛋白的重要措施。在日常生活中可多吃些带鱼、黄花鱼、平鱼等海鱼,有利于升高高密度脂蛋白。少量饮用低度红酒,也可升高高密度脂蛋白,对心血管有益。此外,橄榄油、茶油等富含丰富的单不饱和脂肪酸,可降低低密度脂蛋白和甘油三酯。要尽量少吃肥肉、猪油、牛油、羊油、奶油、椰子油等富含饱和脂肪酸食物,防止造成动脉粥样硬化。

当饮食、运动疗法不能控制高血脂症时,可以遵医嘱服用一些降血脂的药物。但每种药物均有副作用,不宜长期服用,且中止服药后血脂会迅速回升,所以只有强调饮食疗法,辅以适当的运动,并积极进行病因治疗,才是调控血脂的好办法,光依赖药物来降血脂是不科学的。

◎温馨提醒

老人爱买药
是源于寂寞

■万明雷

针对一些老人爱买药的现象,不少有此经历的市民都有同感:自己说得入情入理,为什么父母就是不听劝?其实老人这么做,和受冷落有关。

不停买药源于心理暗示。老人不停地买药,与老人的心理有关。目前年龄在60岁—80岁的老人,大多数对如今的生活较为满意,努力延长生命,想多享受享受好生活。这是一些老人不停买药的主要原因。

另外,不少老人现在手中有一定数量的积蓄。在这种情况下,一些无良药商针对老人的心理,想方设法向老人推销药物,也是造成老人不停买药的客观原因。

关注老人心理健康很重要。一些心理咨询师表示,目前社会对老人心理健康的关注远远不够。

老人不停地吃药,一方面有自己照顾自己的因素,另一方面也希望借此引起子女的关注,以此获取子女更多的陪伴和照顾。在这种情况下,如果子女单纯通过反对或劝说的方式解决问题,效果适得其反。让老人停止乱买药,最根本的解决办法就是给老人最贴心的支持和关怀,让老人从心理上不再依靠药物,而是依靠子女。