

打太极拳、跳舞、旅游……

这些老人演绎最美夕阳红

在市区银鸽大道北段的空地上，每天早上6点至7点，晚上7点至8点，都可以看到东方社区夕阳红艺术团的几十名老人在这里打太极拳、跳舞，他们中年龄最大的74岁，最小的60岁，每个人都神采奕奕，充满积极向上的氛围。“我们拒绝不开心，每天都要过得高兴，健健康康。”9月10日，艺术团的成员们告诉记者。



老人们在练习太极拳。

□文/图 本报记者 于文博

1 锻炼项目 丰富多彩

当天早上6点，空气中有着丝丝凉意，夕阳红艺术团的成员们准时到达锻炼地点，站成两排，伴随着优美的音乐，练起了太极拳，为了不影响附近居民休息，他们将音乐声音调得很低。成员们动作整齐，肢体柔韧，每个招式都很认真。太极拳结束后，大家又调整队伍，跳起了广场舞，歌曲一首接着一首，旋律明快，舞

蹈动作欢快、紧凑，大家的情绪也随之越来越高亢。经过一个小时的锻炼，成员们脸上带着笑容，三五成群回家了。

夕阳红艺术团的成员们多为银鸽大道附近的居民，2003年左右，他们就在一起跳舞、唱歌。2018年5月，在召陵区翟庄街道东方社居委的支持下，夕阳红艺术团正式成立，

目前有固定成员40多名，曾参与过不少社区公益活动，用精彩的节目，丰富了居民们的业余生活。

丁云霞是夕阳红艺术团团长，她告诉记者，除了广场舞和太极拳，平日他们还会组织大家练习合唱，练气功等，希望通过丰富多彩的活动方式，达到锻炼身体、愉悦身心的目的。

2 互帮互助 友情深厚

张秀英今年63岁，是艺术团的太极拳老师，她学习太极拳十几年，教大家时很有耐心，也有方法，一些成员动作不到位，她一遍遍地讲解、示范，不厌其烦，得到了大家的称赞。“我学习太极拳，也是咱们团里的老人教的，现在我教别人，都是应该的，大家互相学习，共同进步。”张秀英笑呵呵地说，在团里，成员们不

分彼此，互帮互助，相处得很好。

在艺术团里，一些成员住在同一个小区，其中马爱枝和丁云霞、倪莲平都在人民东路居住，马爱枝的丈夫瘫痪在床，有一次，马爱枝带丈夫从医院回来，上楼时却遇到了难题。马爱枝家在四楼，她自己根本抬不动丈夫，院里又没有其他人帮忙。正当她焦急的时

候，丁云霞、倪莲平从这里经过，她们二话没说，直接到邻居家叫人，帮忙把马爱枝的丈夫抬回了家。

今年7月的一天，下起了大雨，成员们聚集在一个小区的娱乐室聊天，眼看越来越晚，雨却越下越大，成员中只有张燕燕带了雨伞，她就撑着伞，轮流将每一位成员送回家。

3 保持童心 安享晚年

艺术团的成员们大多爱好广泛，他们有些爱唱歌，有些爱跳舞，有些爱书法等。“大家喜欢的项目不一样，但都喜欢玩，跟小孩儿一样，就是喜欢玩儿，才能走到一块。”成员冯振元说。

倪莲平今年66岁，从2003年开始，就坚持和大家一起锻炼身体，倪莲平爱说爱笑，是团里的开心果，倪莲平最喜欢唱歌，常常和成员们一起合唱

《打靶归来》《闪闪的红星》《大海航行靠舵手》等。“前些年，我们还学习过腰鼓、盘鼓，还有一些民俗表演，后来因为体力等原因，暂时搁置了。”团长丁云霞说，当时团里一位成员扮演小毛驴很拿手，滑稽的动作常常将大家逗得哈哈大笑。

在夕阳红艺术团，每天都可以听到欢声笑语，成员们只要碰面，总要说笑几句，遇到天气不好，不能开展户外活动

的时候，大家就聚集在某个小区的活动室聊天。在一起锻炼，在一起聊天，一天之中，艺术团的成员们有很多时间是在一起的，平日大家也会组织一起去旅游，在节假日聚会等，将艺术团当成一个大家庭。

“人最重要的就是心态要好，保持童心，才能活得高兴，咱们成员们都有一颗童心。”倪莲平说。

养生保健

喝杏仁薏米粥养肺

秋季是养肺、补肺或治疗肺部疾患的最好时节。补肺的食物有银耳、百合、猪肺、柿饼、枇杷、荸荠等，而其中补肺效果最好的，非杏仁莫属。

杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种，甜杏仁滋润补肺功效更强。杏仁富含蛋白质、微量元素和维生素，具有润肺、

止咳、滑肠等功效，对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。

《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效：润肺，清积食，散滞。杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥，温热时喝；和猪肺一起炖汤，也有滋养缓和之效。 **晚综**

常练两个动作远离痔疮

痔疮是老年人的常见困扰。导致痔疮的原因有很多，如饮食因素（爱吃辣、喝酒）、大便习惯，以及诸如久坐等不良生活习惯等。要想不得痔疮，或预防痔疮复发，不妨经常做提肛运动和举骨盆运动。

坚持做提肛运动可预防痔疮

提肛运动作为实用且有实际效果的一种锻炼方法，有治疗和预防的双重作用，被很多专家提倡。晚上临睡前或起床前比较适合做提肛运动，每次做提肛运动的时间也以10分钟左右比较合适。

方法：首先是双膝弯曲，人要平躺；然后保持臀部的肌肉收缩向上提肛，保持5秒钟以后，再缓慢地放

松，如此这样重复。呼吸保持照常，身体其他位置保持放松。想知道是不是做得正确，可以用手感受腹部，如果有紧缩的现象，表示运动是不对的，要及时调整。

举骨盆运动可促进血液回流

痔疮是由于血液循环不好，长期产生淤积，回流不畅所引起的肛门静脉曲张。举骨盆运动可以一定程度上预防痔疮的发生。

方法：仰卧屈膝，使脚跟靠近臀部，以脚掌和肩部作支点，使骨盆举起，同时提收肛门，放松时骨盆放下。熟练后，配合呼吸，提肛时吸气，放松时呼气，每日可做1至3次，每次20下。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

我也上大学了

□汪延厚

我去街上归来，5岁的孙女也刚由幼儿园回家。孙女问：“爷爷，你干什么去了？”

我说去老年大学报名去了。孙女问：“你是大几班？”我说还不知道。

孙女高兴地说：“我也上大学了，我是大一班。”

假鱼不能吃

□李斐章

有一次，全家到公园玩，看见湖里有不少甲鱼，我随意说了一句“甲鱼很好吃”。上幼儿园的孙女马上批评我：“假鱼不能吃！老师教育我们做人要诚实，爷爷也不能说假话！”孩子不明白同音字，但从小就坚持原则，我们都很高兴。

4岁时，孙女掉了一颗牙，我关心地问：“牙还疼吗？”

想不到孙女回答：“牙疼



不要问我，它疼不疼我怎么知道？”

全家人听了，都忍不住笑起来。

本版征集新闻线索

或者有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210