


十佳魅力老爸老妈风采展

杨志霞:舞出年轻态 跳出不老心

编者按:

日前,由漯河日报社老爸老妈俱乐部主办,金康万安医院冠名,漯河市大参林医药有限公司和谢志胜口腔诊所联合协办的首届“金康万安杯·魅力老爸老妈”评选活动落下帷幕。经过微信投票和综合评定,票数最高的前十名选手荣获“十佳魅力老爸老妈”称号。即日起,我们将对荣获“十佳魅力老爸老妈”称号的市民逐一进行风采展示,共同感受老爸老妈们丰富多彩的老年生活。

□文/图 记者 刘彩霞

走进光明路市场,记者在一家商铺里见到正在整理货架的杨志霞。说起自己荣获“十佳魅力老爸老妈”称号,她除了感到惊喜和意外,更多的是高兴。

今年56岁的她白天在市场里经营着自己的生意,晚上带领着一群姐妹跳广场舞。6年前,她患上了糖尿病,医生建议她平时多锻炼。考虑到做生意需要守在店里,她就在电脑上搜索一些广场舞视频,趁生意不忙时在店里学跳广场舞。



学会几支舞蹈后,她觉得屋里空间有限,跳舞时施展不开,干脆买个音响去店铺门前的空地上跳。在她的影响下,周边几家商户的老板娘都陆续加入到广场舞的队伍中,她们还给自己的队伍起了个“时尚母亲”的队名。“自从开始跳广场舞,我的身体和气质都有了明显的改变,血糖也始终控制在正常值。家人非常支持我跳广场舞,只要我跟女儿一说要

买舞蹈服装,她立即就把衣服网购回家。”她说。

为了把自己队伍的舞蹈展示给更多的人,她在糖豆广场舞平台软件注册账号,定时上传自己队伍的舞蹈视频。起初制作舞蹈视频,都是由她的女儿帮助拍摄上传,后来她不想麻烦女儿就自己摸索学习制作软件。“想要制作一个视频,需要好几个软件配合使用。用专业的视频软件拍摄后,再用剪辑软件对视频进行片花和字幕添加,最后上传到广场舞平台。”她边说边展示制作好的视频,每次在制作中遇到不会的问题,她就请教全国广场舞微信群里的朋友们。现在她的平台账户上已经上传了近30支舞蹈视频,其中最高的视频浏览量已达3万多次。

如今,光明路市场正在改造中,她和队友们的跳舞时间从早晨改到晚上,与烟花厂花园的水兵舞队一起学习新的舞蹈。“除了跳舞,大家还一起去唱歌、旅游,玩得很开心,我们会坚持跳广场舞。如果有一天跳不动了,我就带着大家成立合唱队。”她笑着说。

健康饮食

预防结石 常喝金钱草茶

随着人们生活水平的提高、饮食结构的改变、运动量的减少,肝胆结石、尿路结石患者越来越多。常喝金钱草茶,可防止结石,有效排石。

中医认为,药理研究表明,金钱草有显著的利尿作用,对草酸钙结晶有抑制作用,并随浓度的增加而增加。可使血液、尿液偏酸性,使在碱性环境中才能存在的结石溶解,有利于结石的防与治。本品有利胆作用,对肝胆结石、胆囊炎等有良好治

疗效果。

治疗各种结石可取金钱草30克,泡茶饮服,每日1剂。泌尿系结石可加车前草、玉米须各10克同泡饮服;肝胆结石者可加山栀子、佛手各10克同泡饮服;高血压、高尿酸血症者可加车前子10克同泡饮服;脂肪肝、高血脂症者可加绞股蓝、水飞蓟各10克同泡饮服;糖尿病者可加枳椇子、石斛各10克同泡饮服。喝粥时,可将上药水煎取汁,加大米煮粥服食,每日2次。 据新华网

秋食栗子正当时



金秋时节,正是时令干果栗子上市的季节。栗子又称板栗,是我国特产,素有“干果之王”的美誉,在国外还有“人参果”之称。

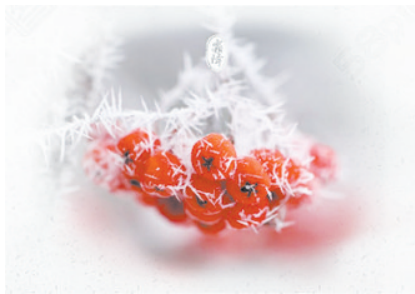
栗子香甜味美,营养丰富。研究表明,栗子富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2、维生素C、尼克酸、胡萝卜素、视黄醇、膳食纤维以及磷、钙、钾、铁、铜、锰、镁等矿物质。其中蛋白质含有包括8种人体必需氨基酸在内的20余种氨基酸,为一种优质蛋白质;碳水化合物含量比其他坚果多3~4倍;矿物质含量比苹果、梨等普通水果高得多,更是一般粮食所

不能比拟的。栗子吃法很多,可生食、蒸食、炒食、煮食,或用栗子粉制各种糕点,还可与其他食材搭配做成各种香气四溢的美味佳肴。

现代医学研究表明:栗子具有抗菌、消炎、抗凝血、升高白细胞的生物活性,其所含的不饱和脂肪酸、多种维生素、微量元素和黄酮苷类及挥发油等化学成分,可防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等病症,是一种抗衰老、延年益寿的珍贵果品。常吃栗子,还可有效治疗日久难愈的小儿口舌生疮和成人人口腔溃疡等。注意:风湿病者忌用。

据健康网

霜降养生: 保暖从脚和胃开始



10月23日是霜降,它是秋季的最后一个节气,也意味着冬天的开始。这个时节应该如何养生防病呢?

“寒从脚入”,深秋御寒当从脚开始。“热浴足法,其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍”,苏东坡曾经赞美热水泡脚的保健功效。下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和,热水泡脚是个不错的选择。

尽管应注意保暖,但也不要过早穿上棉衣,霜降后的气候变化较大,昼夜温差悬殊,体质较好的人不必马上增厚衣,应适当受些寒凉,以逐步增强抗寒能力。抵抗力较弱的儿童及老年

人,为避免旧病复发或增患新病,宜逐渐增衣,切不可忽增忽减,以防寒气侵袭,诱发新病。另外,加强锻炼以增强体质,强身健体,预防疾病,也是防秋冻之本。

此外,胃的保暖也很重要。深秋及冬天气温较低,寒冷刺激使人的胃肠调节功能发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃、十二指肠黏膜。同时,寒冷还可造成胃肠自身缺血、缺氧。在多种因素的作用下,破坏胃肠黏膜的防御屏障,引起急性胃炎甚至消化性溃疡的发生。对于曾患或已患消化性溃疡的人来说,此时应避免生硬、油、炸、煎、炒等难消化的食物和酒类、酸性饮食、浓茶、咖啡等。此时宜吃些半流质且含蛋白质、碳水化合物、维生素稍高的食物,如大米粥、蛋花汤、

蒸鸡蛋、藕粉、蜂蜜、果汁等清淡易于消化的食物。

在这季节交替之时,空气开始变得干燥,许多人的皮肤会出现过敏、瘙痒甚至皮肤病复发。医生表示,早上喝一杯水,可以清涤肠胃,增进消化;睡前喝半杯水,则是补充睡眠时丢失的水分,尤其是有脑梗塞或心肌梗塞病史的人,睡前喝水可以防止因缺水再次发病。

民间有“补冬不如补霜降”的说法,这一时节的养生保健尤为重要。医生提醒,此时进补仍要注意防温燥太过,应以平补为主。在霜降节气加强健运脾胃,可以帮助阳气的潜藏。据人民网

