

★ 十佳魅力老爸老妈风采展

王桂玲:让文艺融入老年生活



□文/图 本报记者 刘彩霞

初次见到53岁的王桂玲时,就被她身上的文艺气息所吸引。在交谈中得知她退休前在市文化

活动中心工作,曾经负责组织馆内的各种文艺活动。本身就性格开朗的她,长期在艺术氛围的熏陶下,非常喜欢文艺活动。由于上班时的主要工作是为其他文艺团体服务,王桂玲没有时间去发展自己的爱好。

退休后,王桂玲有一段时间专心在家中照顾老人,后来在老年大学报名参加了各种兴趣班。对于为何当初会选择学习走模特步,王桂玲笑着说完全是巧合。“我一直都喜欢唱歌和跳舞,但我觉得自己嗓子条件不好,就去报名参加了舞蹈班。由于我个子太高,在班里排队型、学习都不好排,老师就建议我去模特班上课。”就这样,王桂玲来到模特班,学习至今。

每次学习一个新动作,王桂玲回家后没事就对着镜子练习、摆造型,增加信心,让老公帮着看看自己哪种姿势和表情更自然、更好。看着王桂玲专注在自

己的兴趣爱好上,全家人都非常的支持。“儿子婚后与我们分开住了,我老公喜欢安静,而我喜欢动。平时我在家做完家务后,就出去找姐妹们一起排节目、练习,老公就自己在家看书、做研究,我们两个互不影响,生活很充实。”王桂玲说,她还加入了“美丽依然”模特队,经常跟随队员们一起外出进行公益演出。“善待他人,给他人多一份爱心”是王桂玲坚持的信念,她积极乐观、热爱生活的态度,对孩子起到了很好的榜样作用。

对于自己退休后的生活,王桂玲没有感到过无趣、无聊。她觉得每个老人都应该有自己的追求,老有所乐。孩子已长大成人有自己的生活,做父母的不能像以前一样任何事都围着孩子转。当孩子需要帮助时力所,父母能及搀扶一把,其他时间把注意力放在发展、挖掘自己的兴趣上,让自己的生活多些快乐。

健康饮食

如何健康吃烧烤

食物在烧烤过程中,瘦肉中的蛋白质被烤焦,会变成大量杂环胺类物质,而肥肉中的脂肪被烤焦,就会产生大量的苯并芘。这两种物质是世界公认的强致癌物。那么,如何健康地吃烧烤?烧烤搭配什么可以减少对身体的危害?

1.烤焦的就扔掉,尤其是肥肉。准备食材的过程中,就尽量剔除多余的肥肉,把肉切成小块,频繁给烤串“翻翻身”。

2.如果你实在控制不好火候,就不要直接上明火烤。像烤韭菜、蒜蓉茄子、面包……好像啥都能烤着吃一样。实际上,脆嫩的蔬菜加热时间很难掌握。而且,过度加热会破坏蔬菜中丰富的维生素。所以,像青菜、玉米、三文鱼头等烧烤时最好包裹一层锡纸,避免明火的烟雾进入食物中。

3.吃烧烤的时候,可以提高烧烤中新鲜果蔬的比例,一起吃还更爽口。

4.放调料要适可而止,肉类可以先腌再烤。最好不要不停地边烤边刷酱、撒孜然、辣椒面,避免摄入太多盐,肉类可先腌再烤,或是把烤肉酱加水稀释后涂抹在食材上。

据健康网

当心走错“补钙”路

近日,中国消费者协会针对市面上30款补钙产品进行了测试和分析,发现了不少问题。第一,抽查的30款补钙产品含钙量最大相差达2.5倍。第二,26款需要吞服的补钙产品中,其中21款的规格在1~1.25克之间,颗粒偏大,不利于吞咽;4款口含或咀嚼的钙片,口感略显粗糙,口味不协调。第三,大多数补钙产品不含维生素D。有些人天天补钙还是缺钙,就是因为体内缺少维生素D,人体对钙的吸收率和利用率较低。

医生表示,临床上比较常见的有几种情况。一是用含钙保健品替代治疗骨质疏松的药物服用,这样做可能延误病情;二是急于求成,吃着医生开的钙片,也吃着市面上买的保健品,过度

补钙容易造成血钙增加,引起尿道结石等问题;三是买补钙产品时不注意看适宜人群,补钙产品一般都对适宜人群进行了明确标注,比如有些产品不适合孕妇和儿童服用。

一般来说,骨质疏松的人群才需要服用补钙药品或保健品。建议中老年人定期到医院进行体检,最好在医生指导下补钙,以保证骨关节及骨骼健康。

此外,医生还建议,大家在购买补钙制剂时,最好选择颗粒较小、吞咽型的产品。推荐消费者选择含有磷、维生素D3、维生素K2、维生素B2、镁、软骨素、胶原蛋白等的补钙产品,这些元素能够更全面地帮助人体吸收钙。

最后需要提醒,老年人最好饭后服用补钙制剂。这是因为消



资料图片

化道中的食物不但能减轻药物对胃肠道的刺激,还能使钙离子缓慢进入血液,不至于让血钙浓度过高,影响心脏健康。

据人民网

视力模糊可能与脑肿瘤有关

近日,62岁的丁女士出现了视力模糊、下降的情况,起初以为是老花眼所致,便未特别在意。直到右眼视野缺损、看手机丢字,甚至逐渐失去光感时,她才意识到这可能不是老花眼那么简单。

丁女士在医院眼科做了一系列检查和治疗后,不但没有找到眼睛出现问题的原因,反而情况越来越严重,从右眼的视野缺损,失去光感,到左眼同样视野缺损、逐渐失去光感。丁女士的右眼终于完全失明,左眼只剩下

模糊的光感,直到一位医生提醒说“做个脑部检查”后,治疗才走到正确的轨道上。

经检查,丁女士的头部核磁共振影像显示,体积达4.5厘米大小的脑肿瘤已经压迫她的视神经,这才是导致其视力模糊、缺损甚至失明的根源。而且,随着肿瘤体积的不断增长,视神经受压会越来越严重,如果再不及时治疗,左眼仅有的模糊光感也将不复存在,双眼就将完全失明。

有很多脑瘤患者起病是由于视力下降,于是在当地眼科就

诊,考虑原因仅拘泥于眼球或视神经病变,没有考虑可能是颅内占位性病导致,忽视了头颅影像检查,最终因耽误治疗时间而导致视力受损,留下残疾。

医生提醒,中老年人,特别是女性,一侧视力有进行性下降,不要只想当然地认为是老花眼,尤其是伴有视野受损时,比如视野比以前看得窄,此时到医院做眼部检查的同时,一定要做头颅CT或核磁检查,以排除颅内病变的存在。

据健康网

食物中毒急救方法

一般食物中毒都是急性的,比如呕吐、腹泻,严重的甚至会导致死亡,所以一旦出现食物中毒症状,在医务人员到达之前,对患者按以下方法进行适当的现场处理是非常重要的:

1.催吐 这是一个非常简单但很有效的方法。方法是用干净的手指放到喉咙深处轻轻划动,也可用筷子、汤匙等。同时可以喝些盐水,有补充水分和洗胃的作用。特别是在野外误吃了有毒的蘑菇,要第一时间催吐。

要注意的是,催吐要在吃完食物两个小时内效果才明显。中毒者若昏迷不能催吐,以免呕吐物堵塞气道。

2.导泻 进食两个小时后,食物已到了小肠大肠里,这时催吐是没什么效果的,要考虑导泻。可以将中药大黄用开水泡服,也可用元明粉,也就是无水硫酸钠。但注意导泻用于体质较好的年轻人。小孩和老人要慎用,以免引起脱水或电解质紊乱。

食醋具有一定的杀菌抑菌能力。对于腹泻也有一定的防治功效,所以在家里吃了过期变质的食物时,可先用食醋加开水冲服。牛奶或蛋清中含有蛋白质,可以缓解重金属中毒。但如果情况严重,要及时到医院就医。 晚综