

## ★ 十佳魅力老爸老妈风采展

# 侯秀玲:活出属于自己的精彩



□文/图 本报记者 刘彩霞

侯秀玲的兴趣爱好不是在退休后才发展起来的,而是在家人的鼓励下慢慢培养起来的。侯秀玲经常说如果不是因

为女儿的鼓励,她的老年生活也不会变得这么丰富多彩。

今年58岁的侯秀玲从市质量技术监督局退休后,主要在家照顾老人,每逢节假日跟家人一起出去旅游,除此之外就闲在家里很是无聊。女儿觉得侯秀玲退休在家没事干很是无聊,就鼓励她发展自己的兴趣爱好。女儿在一次工作中得知老年大学开设有兴趣班,便给侯秀玲报名模特班。“报完名后女儿才告诉我,我当时就觉得自己老了,不适合参加模特训练。然而,在家人的鼓励我还是去班上课了,看到学员们的年龄都不差上下,就慢慢习惯了。”侯秀玲说,在近两年的学习中,结识了杨英、王桂玲等朋友。大家在一起吵过、闹过,关系并没有因此逐渐疏远,反而越来越好。后来我们一起成立“美丽依然”模特队,参加各种公

益活动和排练节目,每个人都积极参与。“我一直都非常感谢女儿当时给我报的这个兴趣班,为此我还请女儿吃了几次饭。”侯秀玲笑着说。

除了每周学习走模特步,侯秀玲看到外孙女正在学习古筝,她跟着一起学习,今年又报了学古筝的兴趣班。虽然学习时间还很短,弹得不是很熟练,但侯秀玲觉得对自己的手法和眼力都是一种锻炼。

在此次“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动中,侯秀玲与队友一起报名,并在家人、朋友的投票支持下荣获“十佳魅力老爸老妈”称号,得到不少同事朋友的称赞。“老有所学、老有所乐”这句话在侯秀玲的生活中得到了充分体现,她希望每位老年人都能找到自己的兴趣爱好,充分发挥自己的余热,活出属于自己的精彩。



## 老爸老妈俱乐部活动预告

### 本周四,学习编织茶杯套



潘梅月的作品

本报讯(记者 刘彩霞)提起编织,想必大家都不陌生。不少人都穿过母亲亲手编织的毛衣,带过自己爱人编织的围巾。棒针和钩针作为编织的主要工具,使用棒针可以编织较大而且厚重的织物,使用钩针则可以编织精美的织物。当然在编织高手的手中,无论棒针还是钩针都可以织出精美的作品。

老爸老妈俱乐部编织达人潘梅月,以一双巧手被会员们所熟知。在她手中不到半个小时,一双婴儿鞋编织而成。此次老爸老妈俱乐部工作人员专门邀请潘梅月担任授课老师,现场教授大家编织技

巧,为自己的茶杯编织一个茶杯套。

**活动时间:** 11月22日(本周四),上午9:30~11:00

**活动内容:** 跟随俱乐部编织达人潘梅月学习编织技巧,一起用钩针、毛线编织一个茶杯套。

**活动地点:** 报名截止后统一电话通知。

**报名方式:** 本次活动仅限老爸老妈俱乐部会员报名参加,非会员可先加入会员后免费参加。本周三之前拨打电话15039571679或者加工作人员微信号15039571679报名即可。

**温馨提示:** 参加活动时需自备毛线、钩针,可以带上自己使用的茶杯,以便根据实际尺寸编织。扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号即可查看往期活动精彩花絮。



## 糖尿病的五大前期信号

### 1.一吃饱就困

如果吃饱犯困的情况只是偶尔出现,你大可不必担心,但如果你经常如此,就说明你的身体已出现问题,可能是因为你血糖偏高,抑制了“食欲素”的分泌,进而引起困倦。

有研究显示,糖尿病患者白天出现嗜睡的可能性是正常人的两倍。

### 2.不到饭点就饿

饥饿感是糖尿病较为典型的症状之一。有医学专家表示,体内胰岛素机能若失常,会直接导致肌肉、脂肪以及其他组织器官机能下降,如果体内胰岛素不断升高,就会促使



资料图片

大脑时常产生饥饿感。

### 3.脖子变黑

如果你发现脖子周围皮肤褶皱处出现了一圈黑色,而且总是洗不干净,可能是患了黑棘皮病。多数假性黑棘皮病都会伴有不同程度的胰岛素抵

抗,而这,就是发生糖尿病的先兆。

### 4.视力减退

当血液中的葡萄糖值含量异常上升时,会导致眼球歪斜,进入眼睛的光线也会因此发生曲折,从而引起视力减退、视线模糊等现象。

### 5.血脂偏高

高血脂和糖尿病几乎是一个病根,胰岛素抵抗。高血脂患者中60%以上会出现糖尿病。如果你血脂偏高,平时在饮食上应少油、少盐、少糖,多吃蔬菜水果和粗粮,坚持运动,才能远离糖尿病的威胁。

据新华网

## 突然被“冻住” 小心帕金森

患帕金森病6年的霍先生前不久在上班途中,过马路时突然就迈不开脚步了,整个人像被施了“定身术”似的被定在马路中央。眼瞅着红灯亮了,早高峰的车流汹涌而至,腿脚就是不听使唤,动弹不得,幸亏好心司机帮他“解围”将他送到医院。医生告诉他,这是得了帕金森运动并发症。

帕金森病又称特发性帕金森病,也称为震颤麻痹,是中老年人常见的神经系统变性疾病。帕金森病是继恶性肿瘤、心脑血管疾病之后中老年人健

康的“第三杀手”。对于帕金森病患者来说,药物治疗多年后发生运动并发症的概率非常高。医生指出,运动并发症是帕金森病患者致残的主要因素之一,尤其要引起重视。建议做好早期诊断、早期治疗,采取优化治疗方案来尽量延缓或减少运动并发症的发生。

运动并发症出现的症状比较复杂,也比较多样,主要分为“症状波动”和“异动症”两大类。

“症状波动”典型的症状一个是“剂末现象”,就是每次用药的有效作用时间缩短,

症状随血液药物浓度发生规律性波动。另一个是“开关现象”,患者在“开”期可以活动,而在“关”期发生明显的运动不能。霍先生在行走时突然停下来,就像被“冻住”了一样,就属于“开关现象”。

运动并发症的另一个表现为“异动症”,常见于面部肌肉、颈、背部简单重复的不自主动作,或肢体像舞蹈样摆动不受控制。因为这种不自主动作幅度可以很大,对患者来讲是非常不利的,很容易造成受伤或残疾。

据健康网

## 健康饮食

### 食参进补有讲究

不同人群用参有所侧重,选参进补一定要请中医辨证识体,再按需选择,切勿盲目进补。

#### 人参:补元气

人参具有无与伦比的大补元气作用,李时珍更是把它称为“神草”。此外,它还有生津止渴、安神益智的功效。适合年老体弱、消耗性疾病后期、术后病人服用。

#### 红参:补阳气养气血

红参是五加科植物人参的栽培品经蒸制后的干燥根和根茎。经过了熟制,除了

具有补元气、生津安神的作用外,红参补阳气、养气血的功效更强。凡有面色苍白暗淡、手脚冰凉等阳虚症状者,都可选用红参,从小剂量进补。

#### 西洋参:清热养阴

西洋参补气的功效稍逊于人参,但它独有清热养阴的功效。不适合吃红参的人,可以考虑吃西洋参。另外,长期疲劳、工作压力较大的人,急性病发热后伤阴津亏的人,都适合服用西洋参。

据人民网