

爱上网 爱学习 爱生活

翟玉琪:老人就要自己找快乐

除了爱玩手机游戏,经常用支付宝网购,还喜欢看书、写字、弹钢琴、吹葫芦丝……今年70岁的翟玉琪,把自己的生活安排得满满的。在她看来,老人就应该自己找快乐,这样晚年生活才会多姿多彩。

□文/图 本报记者 刘亚杰
实习生 张菁池



翟玉琪在弹钢琴。

1 喜欢电子产品 紧跟时代潮流

2月26日,记者在位于黄山路的一个小区,见到了这位可爱、有趣的老太太。

在很多人的眼里,对70岁老人的印象就是带带孩子买买菜,在家看看报。翟玉琪却不一样,即便是去菜场买菜也要用时下流行的支付宝、微信支付,手机电脑也玩得特别熟练。

说起自己从什么时候开始对电子产品感兴趣,翟玉琪告

诉记者:“我快退休的时候,学校有了电脑,很多即将退休的人不愿意学习,但是我认为应该多接触新生事物,什么时候都不能失去学习的能力。”

2003年,即将退休的翟玉琪开始了“网民”生活,从背诵五笔字根,到玩当时流行的“偷菜”游戏,她说自己学电脑不仅仅是为了教学,也是为了满足自己的好奇心。

随着电子产品的不断更新,翟玉琪也慢慢接触了微信、支付宝等时下年轻人必备的软件。每年支付宝推出的“集福”分红包活动,她总是比家里的年轻人还积极。因为她也是支付宝的忠实粉丝,经常用支付宝网购。翟玉琪告诉记者:“现在玩电子产品主要就是为了消遣,玩的心从小就有的,跟年轻人打成一片,也能越活越年轻。”

2 手写心灵鸡汤 时刻提醒自己

在翟玉琪的家里,墙上随处都有手写的小纸条,有名言警句,也有心灵鸡汤,在她的钢琴上贴着“做事要专心,一心一意,用心来做。”在她家的厨房门口贴着“饮食有节、起居有常、不妄劳作,心平气和。”在她的书桌前贴着“健康是最大的利益,满足是最好的财产,信赖是最佳的缘分,心安是最大的幸福。”凡是她经常坐的地方都贴有这样的“小纸条”。

“写这些东西时刻提醒自己要有个良好的心态,你看我家挨着小学,很多人都觉得挨着学校很吵,但是我每天看到孩子心里就很舒服。当了30多年的小学教师,从内心来说也是真心喜欢孩子。”翟玉琪告诉记者。

翟玉琪现在和女儿住在一起,她每天早上都会早早起来为家人准备美味的早餐,然后收拾家务。忙完家务,翟玉琪还会抽空看看书,用手机看看

新闻,看到有用的信息或者喜欢的句子时,她都会摘抄在记录本上,在她的书桌上有三本厚厚的摘抄笔记。

翟玉琪拿出一本摘抄记录本向记者展示:“这几本都是我摘抄的,有的是钢琴的谱子,有的是自己喜欢的文字。大部分是从手机上看到名言警句就摘抄到本子上,也有的是摘抄书上的优美句子,摘抄这些文字的时候也能让心静下来。”

3 生活丰富多彩 保持年轻心态

除了做饭、收拾家务,翟玉琪没事的时候还会弹弹钢琴,吹吹葫芦丝,这些都是她在老年大学学的新技能。

“一开始,我在老年大学学的是钢琴,后来我看同桌吹葫芦丝很有意思,我就跟着她学。刚学一点,同桌就去外地照顾孙子了,我现在没事就自己在家练习。一般都是等家里没人的时候,我把窗户都关上再练习,免得产生噪音,等我

练熟练后再吹给家人听。”

提起在老年大学的“同桌”,翟玉琪又说起了她现在的交友之道。“我喜欢交比我年龄小的朋友,像我70岁喜欢交60多岁的朋友,这样我也能保持年轻的心态,因为我的身体状况不错,还能跟上她们的节奏。还有就是交朋友要传播正能量,多说点阳光的事情,也能给别人带来欢乐,如果整天郁郁寡欢,谁愿意跟你一块

玩啊!”

对于以后的生活,翟玉琪说:“心态对于一个人来说很重要,你看现在科技发展这么迅猛,我还想多接触这些新的事物,人要活到老学到老。”

采访最后,翟玉琪笑着告诉记者:“希望到我80多岁的时候你们还来采访我,我相信我的心态还是一样的年轻。到时候我的钢琴弹得更好了,葫芦丝也吹得更加熟练了。”

养生保健

外来保健品 抗癌抗衰也不靠谱

来自海外的保健品,如酵素、葡萄籽等,常宣称有抗衰老、抗癌等神奇的“功效”。专家指出,它们是食物而非药物,更非“神药”,食物是最好的保健品。

酵素:润肠通便功效非其独有。中国工程院院士孙宝国指出,食用酵素是食品,不是酶制剂。很多酵素产品在宣传上不严谨、不科学、不合理。很多使用者感觉服酵素后能润肠通便,这并不是酵素的功劳,而是低聚糖、有机酸及植物性膳食纤维起作用,这些物质在香蕉、蜂蜜、豆类等食物中都有,花大价钱买酵素没必要。

葡萄籽:与苹果皮效果相

同。浙江大学食品科学与营养系教授李铎说,目前没有任何证据证明葡萄籽提取物能抑制癌细胞。至于宣传的抗氧化功效,是因为葡萄籽中含有原花青素,这种物质在苹果皮、花生皮、蔓越莓中都有,不一定要服用葡萄籽保健品。

胶原蛋白:能否吸收仍存疑。北大公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授王军波认为,口服胶原蛋白,人体能否吸收存疑。胶原蛋白属于非优质蛋白。尽管有研究称,胶原蛋白的美容功效在小鼠等动物身上得到验证,但人体和动物不可等同。

晚综

常练四个动作帮助睡眠

人上了年纪容易睡不好,除了调整饮食习惯、规律起居,常练四个动作有利于促进睡眠。

第一式:十指扣头。双手十指张开,分别放在头顶处。用十指指腹叩击头部,不拘穴位、不固定位置,有痛感的地方可多叩击几次。由前向后叩击头部,重复3分钟。

第二式:同揉耳轮。拇指和食指同时按揉耳朵,分别从下往上按揉耳轮、对耳轮、按揉对耳轮脚与耳轮脚附近的软

骨,各1分钟。

第三式:五指梳头。张开五指,将中指对准头部前半部分头发正中,即督脉循行处;其余四指自然放下,四指分别对准两边的膀胱经及胆经循行处。先用左手梳,再用右手梳,两手轮流梳3分钟。

第四式:揉后发际。十指张开,置于后脑勺处。用两手拇指同时从外向内轻揉后发际线附近的穴位,先按再揉,反复按揉3分钟。

晚综

缓解抽筋小妙方

腿抽筋是腿部肌肉突然、不自主的强直收缩的一种现象。当出现抽筋的前兆或发生抽筋时,要立即停止运动。建议适当拉伸患处肌肉,慢慢伸展,充分休息直至患处感觉舒适为止。切忌剧烈捶打、揉按局部肌肉。

脚趾抽筋。朝抽筋相反的方向掰脚趾,并坚持1至2分钟以上,一般可缓解。

小腿抽筋。可坐在地上或背靠墙坐着,双手扳脚尖,使脚尖上翘,尽量伸直膝关节。

大腿抽筋。可将大腿和膝盖弯曲至腹部前,双手环抱,再放开并将腿伸直,重复动作,至复原为止。

预防抽筋,建议运动前要充分热身,适当补充电解质溶液,穿柔软合脚的鞋子运动,并注意保暖。

晚综

冷知识

炒栗子为啥放石子

在火焰热辐射作用下,炒锅温度高达数百摄氏度。如果栗子外壳紧贴着炒锅,由于栗子壳的热导率极小,内外温差很大,短时间内栗子仁不会熟透。但是栗子壳很薄,温度升高很快。这样一来,往往栗子

壳已炭化,而栗子仁仍未熟透。加入大量石子,石子的热导率介于铁锅和栗子壳之间,能吸收大量的热量,温度却不会升高太快,这样栗子仁就有足够的时间在适宜的温度下被炒熟了。

晚综

鲨鱼也吃素

有一种鲨鱼叫作“窄头双髻鲨”,它们生活在西大西洋的亚热带和热带水域中。科学家在窄头双髻鲨的胃里发现了大量的海草,占比超过了食量

的一半。通过进一步研究,生物学家发现,它们能够很好地吸收海草中的营养成分。这证明了,窄头双髻鲨并不是简单的肉食性动物。

晚综

本版征集新闻线索

或老有所为、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