

银发族的“云生活”

疫情期间，银发族快速“触网”，感受“云生活”。而随着疫情防控形势积极向好，重启线下生活的他们融合线上线下两种生活模式，开启了全新的“双线生活”。



1 线上大团聚 线下先小聚

戴上口罩，彼此之间间隔 1.5 米……再次回归广场，郭芳林和队友们一个个欢呼雀跃。

疫情期间，郭芳林和队友每天约好时间，同时打开微信视频聊天，在“云端”一起跳广场舞。“我把自己跳的动作记录下来，再发到各个群让队友学习。”郭芳林发现，队友们在家并没有偷懒，这次“抽查”发现，每个人的动作都很娴熟。郭芳林表示，以后会采取线上线下融合的方式教舞。将动作录制好，让队友在家提前学习，然后再分批到广场练习。

江西南昌 65 岁的曹月芹和初中同学的 50 周年聚会也采取“线上大团聚，线下先小聚”的方式进行，虽然不能团聚，气氛反而更热闹。此前每次都是在餐馆或农家乐聚餐，这次聚会多了不少活动项目，有人制作电子相册、出同学录，有人排练舞蹈、合唱，热心的班长还邀请到当年的老师录制了祝福视频，特别是几位老同学还回了趟学校，在当年的老地方拍合影，虽然教学楼不在了，但这些照片勾起了大家满满的回忆。

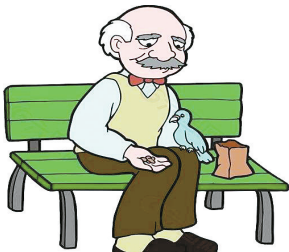
百岁老人

小辈们宠着 102 岁“老宝贝”

在浙江省嵊州悦公馆小区，102 岁的裘霞珍已是五代同堂。在这个人丁兴旺的大家庭里，一家人都把裘霞珍当成宝贝宠着。裘霞珍育有一儿一女，儿女成家后各有一儿一女。裘霞珍的孙子、今年已经 48 岁的吴乐乐介绍，奶奶喜欢独立生活，自己的事情都是自己做，99 岁之前，她还会手洗自己的

养生笔记

学习是大脑最好的“按摩师”



王卫民

我今年 88 岁，两个孩子在外地，十几年来我一个人住。我生

活自理，没有聘请保姆，也从未请小时工，拖地、洗衣服、做饭都是我自己完成，而且自得其乐。能做的事一定要自己去做，这是一种很不错的保健方法。平时，我的作息很规律，每天早上 6:30 准时起床，先做一套健身操，上午打扫卫生、洗衣服、出门散步或买菜，中午休息半小时，下午写字画画，有时也弹琴。晚上看电视新闻，晚 10:30 入眠。

我认为，勤用脑能防老。我对生命的理解和定位是：从 60 岁退休开始，进入花甲童年，是人生第二个春天新起点。从 60 多岁开始，我学习绘画、写字和弹琴。培养这些爱好，既增加了生活的乐趣，又不会让自己孤独。在我看来，学习和音乐是大脑最好的“按摩师”。每天在读书和笔耕之余，我都要弹一会儿钢琴或听一支最喜爱的轻音乐。生活充实，胜过吃任何补药。

2 线上一刻钟 线下练苦功

北京 69 岁的李瑞有在线上发现了“新大陆”。这段时间，他一直在直播间教网友吹竹笛，“网友们不能随便糊弄，我虽然练了数十年竹笛，可应付直播的一刻钟，也觉得吃力”。“老师，你会吹《起风了》吗？”“老师，想吹花舌是不是要含着水练习？”……网友的每次提问，让李瑞有既有成就感，同时又感到担心。他说：“这些年，很多基本常识都没复习，怕回答不上。很多新歌我也没听过，怕被大家笑话。”为了跟粉丝们更顺畅地互动，他翻出了竹笛教材开始复习，听了《起风了》等新歌，在直播间还吹了起来。“大家纷纷称赞竹笛版《起风了》很空灵，有人请我再吹一遍。”李瑞有开心地说。

3 线下协会线上吸纳年轻人

因为走到线上，70 岁的曹嵘序为社区老年协会招募了一批年轻“智囊团”和志愿者。曹嵘序负责的老年协会去年 9 月份才成立。疫情期间，很多空巢老人没法出门购物，于是，曹嵘序在社区微信群里发了招募通知：社区老年协会招募一批志愿者，每天帮助有

困难的邻居团购。没想到，通知发出不到一小时，就有 20 多位邻居报名。有邻居找到曹嵘序，建议他留意社区有没有退休教师，可以帮着在群里给宅在家的孩子们上网课。曹嵘序请到了一位英语老师给孩子们上网课，受到家长的欢迎。据《快乐老人报》

养生保健

调理失眠先找出“元凶”

春天是一年中睡眠质量最好的季节，可是很多人却每晚睁眼熬到天明。提起失眠，很多人的第一反应是神经衰弱或是身体虚，于是利用各种方法进补，结果越补越虚。其实，调理失眠应先找出“元凶”。

睡着容易醒，需调脾胃。脾胃失和的人容易睡不安稳，睡着睡着就醒了，他们同时还会有口淡、口腻和厌食的情况。建议这类人在睡前两小时用手顺时针按摩腹部，可配合用手推两侧肋肋部，一次 20 分钟。平时，还可适当多吃点健脾养胃的食物，如粳米、薏苡仁、白扁豆、大枣。

肝气不疏，入睡困难。有些人入睡困难，每到夜深人静的时候就思绪万千，这大多是因为肝气不疏引起的。这些人易心情烦闷、焦

虑不安。建议他们平时常用合欢花或玫瑰花冲泡代茶饮。

气血亏虚，易醒多汗。有些人在入睡后易惊易醒，或出现多梦多汗等情况，这很可能是气血亏虚的表现。这类人可吃些阿胶、大枣、酸枣仁、山药等益气补血的食物。平时可用黄芪、党参、白术各 10 克，冲调代茶饮。

好像总醒着，多因肾虚精亏。很多人睡眠质量差，自己睡没睡着都感觉不到，总感觉自己是醒着的，这大多是因为肾虚精亏引起的。这类人平时应该多补肾，多吃些黑色的食物，如黑米、黑豆、黑芝麻等。对于老年人来说，肾脏会随年龄增长出现衰老、肾气亏虚。中医认为，常按摩涌泉穴（脚心部位）、关元穴（位于脐下四横指处）可补益肾气、固精护肾。

晚综

老有所乐

为了老伴不晕车 骑小摩托去旅行

洛阳 67 岁的“星空”（网名），三年前花钱买了辆小摩托。他说，买这车纯粹是为了老伴。因为老伴有晕车的毛病，连公交车都坐不了几个站，所以“星空”放弃了买辆汽车去旅行的想法。买了小摩托车后，这几年“星空”和老伴去了不少地方，看了不少风景。

此前，“星空”夫妇和另一对骑友相约一起去四川玩，计划去四姑娘山、海螺沟、新都桥等地。他们先到陕西的太白县，然后从汉中进入四川，往北川、汶川映秀方向前行。“那一行特别不巧，到汉中开始下雨，一路几乎没晴过。”“星空”说，出去了 21 天，有 15 天都在

下雨。参观完“5·12 地震”遗址后，他们赶往四姑娘山。“骑到海拔 2000 多米的地方时，有些摩的司机看到我骑的车，都笑起来，觉得我骑不上去。”让“星空”骄傲的是，他就这样慢悠悠地驮着老伴，骑上了四姑娘山海拔 4000 多米的垭口。“一路上，凡是从我们身边经过的骑友，纷纷给我竖大拇指呢！”“星空”笑着说。

最近一次骑小摩托出远门，是去年和老伴去广西巴马，他们来回走了一个多月。他们先去深圳看了儿子。“星空”拿着地图，边走边问路，“最好的办法就是多问，多问少走冤枉路”。

晚综

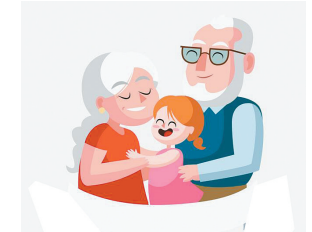
祖孙乐事

不会影响我

王喜林

一天，我正在书房里赶写一个材料，忽然，孙女骑着滑板车冲了进来。老伴见了她对她说：“到院子里去玩，爷爷正忙着写材料呢！”

谁知孙女不仅不听，还理直气壮地说：“不，我就要在这里玩，爷爷写东西的时



候从来都不出声，不会影响我玩的。”

反正是捡来的

陈世渝

一天，孙女把屋里搞得乱七八糟，老伴连说带吼她也不听。老伴生气地提高嗓门道：“看我等会不把你拉出

去扔了！”我乐呵呵跟着起哄：“这么不听话，不扔了干啥？”孙女四面楚歌，哭兮兮嚷着：“扔了就扔了，反正你们说我是捡来的！”