

67岁大爷种植“椅子树”

养生保健

老年失能可预防

目前,我国失能和部分失能老人超过4000万人。按国际通行标准,吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动、洗澡6项指标中,有一到两项做不了的定义为轻度失能,三到四项做不了的定义为中度失能,五到六项做不了的定义为重度失能。

年龄、环境、遗传、交通事故、不良生活方式(如长期吸烟、酗酒、缺乏锻炼、精神紧张等)、慢性病(如糖尿病、高血压、骨质疏松、肿瘤等)都是造成失能的原因。

预防失能,最好从中年开始,特别是“三高”人群及有慢病家族史的人。建议养成健康的生活习惯,保养好关节和脊柱,增强防范意识,学习防跌常识,积极干预跌倒的风险因素。

70岁后,失能风险不断增加。建议从以下方面判断自己是否健康。1.能过正常生活和参加生产劳动。2.认知功能正常,自我感觉良好。3.体能达标。如15分钟左右可走完1200米;30秒内可轻松爬10级台阶;不借助双手轻松从椅子上站起等。4.对环境有调节、适应能力,处事乐观积极。5.营养良好,体重适中。

据《快乐老人报》

养生提醒

老人贫血可以这样补

不少老年人容易出现头痛乏力、耳鸣心悸、面色苍白,有可能是受到贫血的困扰。除了药物补充,通过食疗也会起到一定的效果。

摄入含铁丰富的食物

经常吃肉的人,发生贫血的可能性就低。日常饮食中,摄入血红素铁和非血红素铁,是最直接的补铁方法。血红素铁主要存在于动物的肝脏和肉类当中,老年人食用后不仅可以补充优质的蛋白质,还能直接被肠胃黏膜所吸收,吸收率也较好。

需要注意的是,老人应避免摄入过多动物的肝脏和肉类,以防胆固醇增高。老年人除注意一日三餐食物多样、均衡营养外,每周可以吃1至2次动物肝脏,每次以手掌心大小2至3片为宜。

维生素C摄取量要充足

如果老人属于非血红素铁的缺乏,除了补充含有非血红素铁的食物,还应该补充适当的维生素C,它可以和铁形成络合物,促进铁的溶解和吸收。这类食物包括西兰花、草莓、山楂、猕猴桃和西红柿等。

补铁时,不宜吃这些

在补充铁元素的同时,不宜同时食用钙,因为两者相结合,会降低人体对铁的吸收,达不到好的补铁效果。另外,茶和咖啡中的鞣酸也会影响人体对铁元素的吸收。

■小贴士

补血试试三红汤

红枣7颗,红豆50克,花生(带红衣)60克。加水适量,共同熬汤,至熟为止,连汤一起食用,适宜一般贫血或缺血者。

据《银川晚报》



“种家具”,就是让树木盘根错节,长到一块长成家具的样子。



成品椅子。

不用木材打造椅子,而是让树长成椅子的形态。河北衡水67岁老人尚春林种植“椅子树”17年,解决一个又一个难题,终于形成成熟的技术,打造数把精美的椅子。不过,尚春林种出来的椅子一把也没舍得卖,他计划朝乡村旅游方向发展,打造一个生态艺术家具园,种出来的椅子、茶几等用来展览和体验。

老人迷上“种家具”

67岁的尚春林是河北衡水深州市王家井镇西高村村民。他不是一个打家具的人,而是一个“种家具”的人。17年前,尚春林在家具城看古典家具时感慨,如果这家具是长出来的,而不是拼成的该有多好,销售员回了他一句“白日做梦”。有点赌气的尚春林回去后就开始了“种家具”。

“种家具”,就是让树木盘根错节,长到一块长成家具的样子。种“椅子树”,就是按照一定的距离种四棵树,四棵树作为椅子的腿,其余的树枝相互缠绕,形成扶手和靠背。尚春林介绍,“种家具”选择的是榆树,为了确定这一树种作为家具树就用了三年。而这一种就是17年。

目前,尚春林已种出数把精美的椅子。尚春林说,“椅子树”的创意虽不是他提出的,但他现在一定是做得最好的。

尚春林喜欢农业种植技术,以前也从事过园林职业,有着丰富的种植经验。17年来遇到问题,尚春林都是靠着自己的经验,一点点摸索解决。遇到一个问题解决一个问题,可能就需要一年的时间。攻克一个又一个难关,有的椅子成型用了七八年。现在技术终于成熟了,每种出一个成品“椅子树”,也至少需要三年的时间。

尚春林说,年限是决定“椅子树”质量的唯一条件,“椅子树”是一件生态艺术品,为了赋予它古典艺术的价值,就要耐心等待它生长,而不是让它速生。

希望未来打造生态艺术园

17年间,尚春林不管风吹日晒雨淋,在自己的林地里劳作,并且不断投入。“椅子树”种好了,尚春林又开始研究种茶几、花架和床等家具。

尚春林说,几年来,有不少人提出购买种出来的椅子,但他一把也没有卖过。每一把椅子都承载了他的研发过程,里面有很多故事,卖掉他不忍心,他更愿意将它们展览出来。

尚春林说,他现在的愿望是吸引投资,打造一个生态艺术家具的文化园。“椅子树”可以科普展览,也可以让游客们体验。“生态园小桥、滑梯、走廊都是用树打造出来的。我还打算研发苹果树椅子、桃树椅子。”他说。

据《北京北青报》

老有所乐

退休教师“入门”五种语言

浙江乐清68岁的张初建退休后,非常爱“折腾”。她以前是一名小学语文老师,前几年,因女儿开设了小语种班,她一有空便过去“蹭课”。“先后蹭学过日语、俄语、韩语、西班牙语,再加上现在学的英语,‘入门’了5种语言。”张初建笑着说,虽然小语种自己并未深入学习,但也算是过了把瘾。

她很喜欢旅游,因语言不通,以前在国外跟别人交流只能用手比画,虽然对方也能理解她的意思,但那种猜谜语

式的表达让她觉得有些尴尬。去年6月,张初建开始和外孙女一起学习英语。从刚开始磕磕绊绊地发音,到现在能流利地读出一本本儿童英语绘本,这让她非常欣喜。

“我是个非常爱‘折腾’的人,我不允许时间被无聊的事情浪费。”张初建说。2012年,她去老年大学学习国画、计算机、声乐、瑜伽,虽都只是“蜻蜓点水”,但她一直保持着好奇心,想要接触更多事物。

据《乐清日报》



张初建

百岁老人

105岁老太太爱运动



周茹淑

福建漳州105岁的周茹淑越老越爱动,邻里亲友经常看到她到市场

买东西,或到邻里、孙子家串门聊天。熟悉周茹淑的人都说,她的长寿与长年累月走路、按摩不无关系。

周茹淑常挂在嘴上的一句话是“人老先老腿”。周茹淑年轻时做过小贩,每天要步行三四十公里。后来,很多地方通了车,她仍旧习惯走路。说起周茹淑爱走路的习惯,外孙女肖朝芬很自豪:“别看外婆这样高龄,她经常走路到水产品市场买海鲜拿给我母亲,一趟来回就是五六公里路。”

周茹淑还有按摩的习惯。“现在年纪大了,为预防肩周炎和腰椎炎,我经常用拐杖按摩双肩和后背。”周茹淑

说,晚上睡前、早晨起床前还会在床上做梳头、搓面、揉鼻、搓耳、叩齿、咽津、揉腹、伸四肢、按足底等动作。她透露,通过按摩,身上的一些小毛病减轻了许多,有的不适已慢慢消失,“目前,我身体感觉很好,能吃、能睡,排便畅通,一身轻松。”老人说。

周茹淑的生活习惯也很好。她早晨起床后,会先喝杯温开水,然后到外面散步,活动筋骨,看看外面的美丽景色,呼吸新鲜空气;每天午休一个多小时。关于饮食习惯,她还编成了口诀:三餐家常便饭,适当吃些水果,多吃应季蔬菜,少肉多鱼低盐。

据《闽南日报》