

手缝上千个布偶 七旬奶奶把家变成动漫王国

养生保健

陕西省西安市南稍门一栋高楼上,住在30层的七旬奶奶卫腊梅把自家打成一个动漫王国。截至目前,她已手缝了1000多个不同大小的布偶,她说:“现在我是动漫王国的女王。”

卫腊梅从小受家庭的影响,非常喜欢做手工。她说:“我妈的嫁妆,绶罗绸缎,活做得特别好,都是姥姥和妈妈亲手做的,姥姥和妈妈把手工基因传给了我。但后来上学、下乡、进厂,没有时间做手工。1997年办了内退,我有时间了,我要去实现我儿时的梦想。于是,我去了北京,成了一个老年北漂。当时卡通在咱们国家刚兴起,我去北京就是想做自己的卡通。”在这里,卫腊梅很快熟练上手并脱颖而出。当时,厂里接下陈佩斯参加央视晚会要穿的玩偶服订单,为此特聘了服装艺术专业大学生设计制作,可大学生们一周都没做出来。厂长找到卫腊梅,没想到,她制作的玩偶服装一次就通过了。

2010年,卫腊梅结束北漂,回到家乡西安定居。看到西安的动漫产业



卫腊梅和她制作的布偶。

日渐兴起,她非常乐意分享自己布偶卡通设计制作的经验。为此,这个爱动脑筋爱学习的老太太学会了上网、直播,向年轻人义务传授设计制作布偶卡通的秘诀。端午节前,卫腊梅制作了很多香包,这些香包造型多样,制作精细,里面的香料选用名贵中草药,香味可以持续几

年。

卫腊梅说:“孩子上班,孙子上学,好多老人都觉得没有人陪伴,生活寂寞,我每天都挺忙的,挺快乐,这些布偶都出自我的手,它们都在陪伴着我,看看这个,看看那个,非常开心。”

据《快乐老人报》

家有老人

百岁老寿星 开心最重要

家住重庆江津的徐光镜今年101岁,她乐观爱笑,爱看小说。她看书不仅不戴老花眼镜,记性还很好,能讲出很多书里的故事。

徐光镜以前当过老师,后来为了照顾家庭,无奈离开了三尺讲台。但是她从未放弃过看书,房间里的不少书因为看了很多遍,一些书页都已经破损了。

徐光镜还喜欢练字、抄歌谱。她的笔触有力,字迹娟秀工整。老人从抽屉里拿出了一叠自己抄的歌谱,突然来了兴致,唱了起来。老人不仅会抄歌谱,还会认歌谱。她会唱很多经典歌曲,歌声洪亮,中气十足。

徐光镜的家中,弥漫着一股清新的黄桷兰花香。“这些花都是从屋顶摘下来的。”徐光镜笑着说,自己的小花园就在楼上。她每天都会上楼去看看



自己种的花花草草,给它们浇水、修剪枝叶。

“要多做一些让自己开心的事。”徐光镜说,自己没有什么特殊的“长寿秘诀”。“开心最重要,每天都要笑一笑。”

在子女眼中,母亲徐光镜是一

个“贪玩”的老人。

“她喜欢看电视,有时候晚上要看到10点多钟,要是不喊她睡觉她还要看。”徐光镜的小女儿杨治然告诉记者,母亲喜欢看电视剧和体育赛事,常常会和家人边看边讨论剧情、预测输赢。

如果前一天睡得晚,徐光镜就会睡个懒觉。但是她从不会错过和家人的早餐。“她会起来和我们吃了早饭,再继续睡。”杨治然说,母亲的胃口很好,而且对早餐“要求很高”。

要求有多高?用徐光镜自己的话来说就是:“午饭、晚饭都可以将就,但是早饭不行。”

徐光镜每天都要吃早饭,杂粮粥、牛奶、鸡蛋是她的最爱。徐光镜对早餐的认真,其实也是她的“长寿秘诀”之一。

据《重庆晚报》

老人要避免后背着凉

清代养生家曹庭栋提到:“安置坐榻,如不着墙壁,风从后来,即为贼风。制屏三扇,中高旁下,阔不过丈,位于榻后……”意思是说,老人的椅背如果不靠着墙壁,风容易从后面吹过来,这就是“贼风”;为了防风,可制作一个三扇的屏风,中间高,两边低,围在椅子后面。

专家解释,经络以“通”为顺,不通则“痛”。老人机体相对虚弱,正气不足,风邪易从风门穴进入体内,影响经络的气血运行,从而导致气机不利(即脏腑功能活动失调),从而出现各种症状,如感冒、咳嗽、腹泻等。

因此,老人要避免自己的后背吹风着凉。可效仿古人在椅子后面放屏风,如果家中空间有限或不习惯用屏风,其实有个非常简单的办法解决:将椅背靠墙,这样背后的空气流动相对平静,不会形成“贼风”。老人在家要常备几件背心,即使是炎热的夏季,静坐时也需穿着,做到“夏不敞胸,热不凉背”,可有效减轻风邪的侵犯。

另外,建议在座椅的腰后位置放个靠垫,可使腰部得到有效承托,均衡腰椎、腰部肌肉压力,增加舒适度。老人还需注意不能久坐,否则可能导致腰痛、痔疮及下肢静脉曲张等。最好每坐半小时左右就起身活动,做些拉伸和敲打背部等动作。

据《西宁晚报》

五招防治便秘

便秘是常见病,许多老人需长期服药才能基本维持正常的排便。如何才能让“方便”之事真的方便?大多数人只要记住下面五招就可轻松排便。

1.养成良好的饮食习惯。吃的量要足够。大肠的蠕动需要一定的粪便量才能诱发,所以不要无故节食。此外,食物中膳食纤维的含量要足够,建议多吃燕麦、小麦、红薯、山药、嫩豌豆、豌豆、绿叶菜、苹果、香蕉等。

2.养成排便习惯。有些人生活非常无规律,难以形成良好的排便习惯。肠道适应不了,就会造成肠功能紊乱。我们应尽量避免熬夜、睡懒觉。肠道也是夜间休息、早晨开始活动。肠道自然活动最集中的时间是每天晨起及第一顿饭后的30分钟。这段时间最容易出现自然的便意,而睡懒觉会使自然便意消失。此外,早餐要吃东西,喝温水,尽量餐后30分钟时能有5至10分钟不被干扰的时间用于排便。

3.排便姿势要正确。蹲式排便更顺畅。放松双脚,保持双脚和双膝分开约30厘米,身体前倾,将双肘置于大腿上,鼻吸嘴呼有助于排便。也可在座便器前放一个高约10厘米的小板凳,将脚放在板凳上。

4.用腹肌力量推进。让腹肌用力向外鼓起,使腰变粗,感觉到腹肌像泵一样朝下用力。

5.协同收缩直肠和肛门。很多便秘患者常常在试图开放肠道时却收紧了肛门,久之导致肛门括约肌反常收缩。应有意识训练自己同时放松直肠和肛门,让它们协同收缩,使排便顺畅。

晚综

健康提醒

老龄司机不宜长途开车

机在抱怨“视力下降”“反应变慢”的同时,却舍不得松开方向盘。

年老体衰易导致安全失控

“去年,71岁的父亲驾车回老家,行驶了100多公里后突发身体不适。幸好进入服务区,吃药后休息了两个多小时,他觉得好了才又上路。”李女士说。此后,全家人都劝老人不要再开车了,可老人总拿着体检证明说:“你们看,各项指标全正常,什么事都没有……”

“检查身体时没问题,不能保证驾车时就绝对安全。”李女士的说法代表了众多老年司机家属的忧虑。

一位从事道路交通安全的业内人士介绍,老年司机突发疾病和心理控

制能力下降是导致事故的主要诱因。去年11月,在山东省德州市,一辆黑色小轿车撞向隔离护栏与对向行驶的四辆汽车发生碰撞,老司机受伤严重。后经医护人员初步判断,老人驾车途中突发心脏病昏迷,直接引发交通事故。

驾驶不超一小时,避开高峰时段

医生建议,高龄司机要控制驾车时间,最多不能超过一小时,且时速要控制在50公里左右为宜。根据现行法律,超过70周岁的驾驶人身体检查应包括驾驶能力、认知能力的综合鉴定。在体检时还应进行心电图、贫血、肾功能、心脏彩超等检查,如发现其中一项异常,都不建议继续驾驶机动车。

据《北京晚报》



数据显示,截至2019年上半年,全国60岁以上的驾驶人有1221万,占驾驶人总数的2.9%。社会老龄化步伐加快,老年司机数量激增,用车安全也成了家庭和社会普遍关注的问题。相关人士表示,一些不服老的老年司