

玩航拍剪大片 退休老人也很潮

如果你以为无人机这类潮物都是年轻人的专利，那就大错特错了。现在，越来越多的老年人拥有更多财富和更开放的心态，他们不再受限于家庭，而是乐于学习、发展兴趣爱好、活出自我。广州陈义成带领的航拍团队就是这样一群时尚人士。

第一次玩航拍最怕“炸机”

他们是平均年龄70岁，但看上去却只有50岁的“年轻人”。说起第一次玩航拍，他们还会互相揶揄。84岁的刘桂熙手里拿着一部迷你航拍机正准备起飞，他说：“一开始我很犹豫，怕年纪这么大学不会，但是老师和同学都抢着把航拍机借给我玩，玩着玩着就‘中毒’了。”还有一些学员刚开始玩的时候，每一次飞机飞出去都提心吊胆，生怕收不回来。他们当中，有人三次把飞机摔到了水里，也有人玩着玩着就把飞机给“毁”了，按他们行话说，叫“炸机”。

飞机没了怎么办？再买！无人机技术更新快，有时一年不到就更新换代了。

航拍队发展到近三十人

在陈义成的带领下，这支航拍队伍在几年时间里从七八个人发展到近三十个人，技术上也与时俱进，无论



老人在操控无人机。

在遥控技术、航拍视频创作上，还是在影像后期制作上，团队的整体水平都有了很大的提高。

他们当中有人考取了无人机操作专业驾驶证书，有人从“炸机”菜鸟成长为航拍高手，有人可以用手机同时应用几个不同的视频软件，还有人可以剪辑出被电视台正式播出的专业水平的大片。

从玩得开心到玩得有意义

这些年，航拍队的足迹已经踏

遍世界各地，但航拍目的已从单纯“玩得开心”升华到“玩得有意义”。他们希望带着亲朋好友甚至不认识的人，用小镜头看世界的美。

玩航拍才一年多的徐建昌称，每次独立拍摄和制作出一个片子，都很有满足感和成就感。航拍队做的一个纪录片，被广州图书馆收藏，这让他们无比开心。拍摄和制作有意义的片子，这种精神上的收获是其他爱好无法替代的。

据《广州日报》

健康宝典

避开误区，运动降糖更有效



科学的运动能起到一定降糖的效果，但运动跟饮食一样，会存在很多误区。避免这些误区，才能将运动降糖做得更有效、更科学。

误区1:大量运动才能达到降糖效果

高强度运动后，可引起神经系统兴奋，反而会升高血糖。同时，剧烈运动时机体处于缺氧状态，机体

免疫能力会下降。而中等强度运动则使葡萄糖利用率增加，增加胰岛素敏感性，改善胰岛素抵抗，有助于降低血糖。运动时间和强度要依据患者年龄、体力、心肺功能、既往运动量、血糖控制程度等因素决定。

误区2:只需每天锻炼，不用管效果

糖尿病患者的运动不是普通的锻炼，而是一种治疗手段。通过运动治疗要达到降低血糖、降低血脂、改善心肺功能、愉悦心情、控制体重等作用。应定期对运动计划和运动方式进行评估，综合分析后及时调整运动计划，最终找到适合自己并能长期坚持的运动形式。

误区3:用药后就不必运动

体育锻炼不仅能消耗热量，还能

降血糖、减体重。尤其是餐后的运动更能有效降低血糖，协助降糖药更好地发挥疗效。

误区4:血糖高时才运动

运动周期不规律或血糖高时才运动，对糖尿病患者来说有害无利。不规律的运动仅有助于运动前一餐餐后血糖的控制，而对其他时间的血糖毫无作用，血糖控制也就达不到满意的效果。

误区5:任何时候运动都可以

有些糖友喜欢在早上空腹的情况下运动，这是非常错误的。因为运动需要能量，缺少能量会造成头晕、心跳加速、出冷汗等问题，严重的会发生猝死。应在餐后1小时左右开始运动，注射胰岛素与运动间隔时间至少为1小时。

据《青岛晚报》

据人民网

喝水很多为何不解渴

天热想喝水很正常，可有些人发现，自己不停喝水却仍不解渴。这是为什么？

中医认为，暑为阳邪，是炎热之气所化，阳邪最容易伤的就是阴津。这个时候，阴虚（表现为形体消瘦、五心烦热、口燥咽干等）之人会感觉格外不舒服。这些人体内的阴津本来就不足，加上大量出汗，有人会变得脾气烦躁，有人会出现血压升高、旧疾反复发作等状况。

其实，补充津液是有窍门的。常见的马蹄汁、梨汁、西瓜汁、莲藕汁就有很好的生津止渴的功效。此外，暑热还会以另外一种情况表现出来，有时天气变得潮湿、闷热，这就叫作暑湿。这种天气的危害更大，很多人会因此而生病。很多心肺功能不好的人会觉得很难受，出现胸闷、心绞痛；经常待在空调房里的人，若再吃生冷食物，容易出现呕吐泄泻症状；还有一些患有皮肤病的人，比如湿疹，会反复发作，这都是因为暑湿捣乱的缘故。建议大家平时在做饭时可放入一把薏米，这味药其实也是粮食，有祛除湿气的作用。还可以去买点白薏仁，炒菜时拿几个捣开后放进去，也可起到行气化湿的作用。 晚综

养生笔记

□秦则满

我今年81岁，身体健康腿脚利索，去年跟着晚辈们一起爬上了泰山。身边的同龄人都羡慕我有这么好的身体，经常来询问养生经。其实，我的养生经验只有一个字：玩。生活中，我从不吃补药，不买保健品，零用钱几乎都用来买玩具。

我有一颗童心，喜欢玩儿童玩具，床头柜上摆满了电动鹦鹉、海马等玩具。这些玩具会唱歌、讲故事，

里面设置的海浪音效还有助眠的功效。我还是个不折不扣的电子迷。自从几年前学会网购后，我接连买了很多电子产品，比如时下流行的智能音箱天猫精灵。这个小家伙能够听懂指令，我经常“逗”它玩，“天猫精灵，我想听《一剪梅》”“天猫精灵，帮我在淘宝选一款新玩具，我要抛弃你了”。

我还是个游戏迷。这些年，我换了好几个电动游戏手柄。在家人的帮助下，我在电视上安装了一些游戏。一个人的时候，我就玩玩斗地主、超

级玛丽；家庭聚会时，我还会和年轻人一起玩坦克大战等游戏；想运动时，就玩玩跳舞游戏，跟着音乐跳一跳，痛快地出一身汗。在我看来，玩游戏可以增加动手机会和运动量，既能益智健脑、延缓老化，还能改善身体机能、促进疾病康复。几年前，我由于血压高一直有手麻的情况。现在，血压也稳定了，手麻的情况也没有了。

我觉得，爱玩是人的天性，我用买玩具的钱，换来了健康，这就叫“小投入换来大收益”。