高龄老人模仿世界名画走红

你能想象，73岁“戴珍珠耳环的少女”、92岁“编花环的女孩”吗？日前，在上海杨浦区社会福利院发布的抖音视频“老人版名画COS”里，这些老人用精湛的“演技”神还原了多幅世界名画，让不少网友感叹：老人们也太会玩啦！

模仿名画让老人过“戏瘾”

在老人版的“世界名画模仿”里，老人们以70多岁到90多岁的高龄，仍然用精湛的演技还原了画作中或优雅，或娇羞，或可爱的“名场面”。

80多岁的爷爷在演绎《吃苹果的玛格丽特》时，模仿出了一个小男孩的可爱；扮演“弗里达”的奶奶一直在揣摩女画家不羁的眼神；《编花环的女孩》，则由92岁的奶奶扮演，却一点都不显得违和；在模仿知名的《呐喊》时，张奶奶张嘴瞪眼，用惊恐的眼神表现出画中人物表情的精髓……事实上，这些短视频拍摄过程中，爷爷奶奶们玩得十分开心，过足了“戏瘾”。通过专业团队化妆造型、摄影、拍摄，这些80多岁、90多岁的老人们，就像敬业的老演员，会问导演：“要不要再来一遍？”“我这样可以吗？”

一改大家对老人的刻板印象

从今年5月起，杨浦区社会福利院工作人员看到越来越多的老人喜欢看抖音，却不懂怎么拍，于是决定今年的“爱的传承，美的影像”推出短视频系列拍摄计划。

福利院里许多老人在护理员的指导下，学会玩抖音。不少老人通过拍跳舞、唱歌短视频，来增加生活乐趣。“能不能提供更多机会，让老人能够更好地展现自己，也让大家看到养老院里老人们的精彩？”杨浦区社会福利院乔院长表示，“我们也希望用短视频的形式来展现这些‘宝藏老人’，改变大家对养老院里老人的刻板印象。”

据《北京日报》

养生保健

老人腿抽筋 别随意按摩

肌肉痉挛，俗称抽筋，是一种肌肉自发的强直性收缩，发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见，发作时疼痛难忍，可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋，往往能把人痛醒。缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

脚趾或小腿抽筋时，老人首先要找个安全的地方坐下，以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度，双手握住前脚掌或抽筋一侧的大脚趾，将其扳向自己身体的方向，持续约20秒，重复2~3次，可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差，多数下肢都有血栓，不能随意按摩，以免造成不良后果。

老年人小腿抽筋频繁，要警惕血管性疾病可能，应及时就医。若无疾病因素，应注意保暖，维持四肢良好的血液循环。血液流动通畅，才能把营养物质和氧气运送到肌细胞，把代谢废物运走，从而预防抽筋的发生。常做肌肉伸展运动、按摩容易抽筋的部位，可促进局部血液循环。

据《生命时报》

家有一老

104岁奶奶闲不住

浙江丽水缙云县的陈四奶今年104岁，说起她的健康状况，可以用十六个字来概括：耳聪目明、脚手灵便、头脑清晰、生活自理。

老人如此长寿而且健康，那么陈四奶的饮食起居习惯有何特点呢？

陈四奶自己做饭，不在儿孙家里吃。生活起居、洗衣购物等都能自行解决。老人说，以前吃的跟别家没啥区别，有饭吃饭，有粥吃粥，收成不好时，红薯、南瓜、大麦、野菜掺和着也要充饥。

随着年龄的增大，牙齿逐渐掉落，牙口变得很差了，就改为吃粥，至于蔬菜，也简单，豆腐吃得最多，另加各种时令蔬菜。至于肉类，不管猪肉鸡肉鸭肉，都不大爱吃，各种鱼类，更不喜欢吃。

陈四奶老人在浇花。

陈四奶闲不住，她在院里种了很多花草，浇水时，她总提着一大桶水来回走。浇完花草，她还会提一桶水放回厨房。

陈四奶的视力好，这些年还能穿针引线做缝补。

陈四奶爱看电视剧。喜欢的节目几点钟播放，她都记得很清楚。她最喜欢的电视剧是《三国演义》，对剧中每一个人物都如数家珍。平时，遇上不错的偶像剧，她也会追着看。

前段时间，陈四奶老人在家人的陪同下做了体检，发现老人的消化系统、呼吸系统、心血管系统等各方面都没啥问题，血压血脂也不高，能吃能睡，状态很好。

陈四奶说，在她的记忆里，自己很少进医院，起码还能再活十年。

据《快乐老人报》

养生笔记

运动讲究“接地气”

□方建华

医生经常要上手术台，体能必须要好。从医27年，我从没有中断运动。

我们医院有个“爱跑俱乐部”，急诊科、检验科不少跑步达人都在其中，他们平时定期训练，经常参加各项马拉松比赛。我更多选择接地气的运动，不参加竞技类比赛。这是因为几年前我在跑步时不小心摔过一跤，伤了膝盖。但是我仍旧坚持运动，以跑步、快走为主。几十年锻炼下来，我感觉体能比同龄人好了不少。即便是在家里，也能锻炼。今年年初，我买了瑜伽垫，闲暇时刻就在阳台原地跑，在家里来回走。

饮食方面，我讲究顺其自然，好吃的也会多吃些，但不会暴饮暴食。一般吃自助餐，我习惯先吃蔬菜沙拉垫垫肚子。生活习惯方面，我坚持午休。在我看来，午休时间不必太长，因为午睡质量和时间长短并没有关系。我中午一般小睡5至10分钟，就能快速恢复精力。

平时，来医院做乳腺结节、甲状腺结节介入手术的患者很多。我建议大家，如果日常海鲜吃得多，就别刻意买加碘盐了。平时做菜，我会买普通盐，偶尔买一包无碘盐，而且每次都买不同的牌子。

健康宝典

给老年女性五张骨骼“充值卡”

毫无来由的腰疼背痛，不知不觉变矮的个子，轻轻一摔就骨折，呼吸功能下降……这些症状可能提示：你的骨量正在流失。

如果说衰老是一个无法避免的过程，那么，有没有可能让骨量流失得慢些呢？这里介绍五张给骨骼的“充值卡”：

1.“运动卡”：足量的科学运动。

运动方式：听从医生建议，选择适合自己的运动，如步行、慢跑、太极拳等，运动频率每周运动3至5次。

运动强度：每次运动后肌肉有酸胀和疲乏感、休息后次日这种感觉消失为宜。

2.“补充卡”：钙和维生素D（日常膳食+补充剂）。

钙是骨骼的“支撑者”。50岁后，女性每天所需的钙总量为1000至1500毫克。牛奶是含钙最丰富，且吸收率又非常高的首选补钙食物，建议每天喝液态奶300克。除了奶类，还可选择豆制品、海产品、高钙低草酸蔬菜（如芹菜、油菜）、芝麻等天然含钙高的食物。

3.“日光卡”：每天晒太阳20分钟。

最佳时间：如果阳光比较强，紫外线会对皮肤造成一定伤害，因此晒太阳最好避开正午，选择早上10点前、下午4点后的阳台或空旷场所最佳。

最佳时长：春秋季每天坚持晒太阳20至30分钟、夏季每天晒太阳5至10分钟、冬季每天晒太阳30至60分钟。

4.“检查卡”：定期查骨密度。

女性绝经后应每隔3至5年查一次骨密度。对于50岁以上、有腰背疼痛等症状或发生过骨折的老年人，每年至少要进行一次骨密度检测。

5.“治疗卡”：补充雌激素。

如果被诊断患病，可以考虑接受绝经雌激素治疗。雌激素不仅可以预防和治疗骨质疏松症，还可以治疗因为低雌激素造成的潮热、盗汗、睡眠障碍、情绪波动，以及预防心血管疾病的风险。当然作为医疗措施，雌激素治疗应该在专业医生指导下使用。

据《文汇报》