

均衡饮食是长寿的前提,无论身体是好是坏都需要养,所以饮食很重要。要想延年益寿,也可以从吃上下功夫,少吃“三白”多吃“三黑”是个长寿的好办法。

“三白”指的是盐、糖、脂肪,这三样食物要少吃。“三黑”指的是蘑菇、黑木耳、黑米。

市老龄办 | 联合
香城都市报 | 举办

当你老了,我们用爱陪伴你走下去

三组镜头记录浓浓敬老情



镜头一

“补贴的钱虽然不是很多,但党和政府还惦记着我们这些老人,我们感到很开心!”2016年元月4日,拿着“老年人高龄补贴”银行卡的龚爹爹激动地说。

龚爹爹是全市4万多名80岁以上的老人中的一名,每月享受30元高龄补贴。

据了解,到2013年底,全市6个县(市、区)全面落实80周岁以上的老年人高龄补贴制度,按照80岁及以上老年人每人每月30元、百岁老人每人每月200元标准发放。2014年,全市高龄津贴发放近4万人,发放金额达1500余万元。部分县市发放标准在2013年的基础上适当

增加,嘉鱼县98岁周岁以上老人每人每月发放300元生活补贴,赤壁市95-99周岁老年人每月享受50元生活补贴。在全面建立80岁以上老人发放高龄津贴制度的基础上,实行高龄津贴发放的规范化和信息化管理,使高龄津贴发放工作更加规范。

镜头二

“父母年纪大了,很少出门旅游,没想到这次带父母来玩还省了钱,政府的敬老政策真贴心啊!”2016年元月2日,家住温泉三号桥的张先生带着父母到太乙洞游玩,在售票处买票时发现,父母亲都年过七十,70岁的老人免费进旅游景区,节省了两张门票钱。

据了解,我市全面落实老年优待政策。目前我市老年人免费进公园、入公厕,65周岁及以上老人免费坐市内公交,以及70岁以上老人免费进旅游风景区,60-69岁老人进旅游风景区门票减半、70岁以上老人免收普通门诊挂号费等优待政策在全市已全面落实。

镜头三

“何爹,听我一句话,不要和小辈们太计较,让小辈道个歉,我们也就算了。”2015年7月28日上午,咸安区凤凰社区老年协会的三位老人来到何大爷家,帮助何大爷调解家

庭纠纷。

咸安区永安办事处凤凰社区是一个常住人口超过一万人,老年人达到1600余人的老社区,最让人头疼的就是调解纠纷和治安。现在该社区7名退休老人义务组成了老年协会,不仅帮忙协调一些邻里矛盾、家庭纠纷,还准备带着袖章上路巡逻。

据了解,我市全国推进基层老年组织建设,到2015年底,全市900个村已建立协会725个,建会率达80.6%;132个社区已建立协会128个,建会率达97%,圆满完成了“十二五”规划老年协会建设任务。



记者 漆兵 王奇峰
通讯员 李艳梅

老年人活动好去处推荐

■记者 漆兵

进入寒冬后,特别是连日的阴雨天气,让一些老人因为天冷路滑无处可去,而产生了烦恼。难道退休后的老人只能孤单的窝在家里无所事事吗?城区有哪些地方适合老年人活动?

◆市老干部活动中心 如果你还在为退休后无聊、平淡的生活而苦恼,那么你一定要来位于温泉希望桥附近的老干部活动中心。练太极拳、打门球、学摄影、下象棋、写书法……这么多活动总有一个适合你。

◆市图书馆 位于市区原新闻出版大厦(交警二大队旁)的市图书馆1月8日起将正式对外开放。馆内藏书包括种养殖、养生、少儿读物、科学等各类图书文献共计3万多册。市民办卡后可免费借阅图书。

◆月亮湾露天温泉 经过一年多时间的升级改造,位于温泉月亮湾的露天温泉开始投入使用。泡池内增加了挂衣钩、沐浴喷头等便民设施。爱泡澡的爹爹婆婆们,赶快来泡泡吧。

◆潜山国家森林公园 潜山森林覆盖率达95.6%,公园内空气负氧离子平均4000个/立方厘米,是咸宁城区的绿肺、天然氧吧。平时可在这里爬山锻炼,周末可约上孙子们一起来这里休闲团聚,共享天伦。

◆十六潭公园 位于市政府附近的十六潭公园真可谓是香城人民的幸福乐园。这里不仅山清水秀,景色怡人,而且还汇集了休闲娱乐、科普教育、康体健身、文化宣传等配套设施。无论是清晨或是傍晚,来这里锻炼一定是个不错的选择。

◆市老年人活动中心 市老年人活动中心建筑规模占地30亩,建筑面积12000平方米,将为老年人提供健康舒适安全的文化、体育活动场所,倡导快乐健康生活方式。预计年后项目建成投入使用。



老爸老妈玩微信

随着微信影响力的扩大,许多老年人也玩起了微信,经常拿起手机刷刷朋友圈,成了实实在在的“米粉”。

一些子女开心的当起了父母的老师,教老爸老妈玩微信。温泉的王先生就是其中的一位。王先生说,刚开始父母对微信并不感兴趣,他告诉父母微信可以发图片,发语音,发视频,还可以发红包。最重要的,现在很多人都在玩微信,如果你不会玩微信,就跟他们玩不到一起去。果然,老爸一下来了兴趣。现在,老爸每天在朋友圈晒他种的那些花草草,点赞率非常高,老爸的

满足感简直爆棚。

一些子女教父母玩微信也给自己带来了诸多麻烦。何女士的母亲是一位50后妈妈。前不久,何女士的母亲在女儿的引导下学会了玩微信。之后,她每天在朋友圈发一些养生知识,还要女儿点赞。现在又每天给女儿发“心灵鸡汤”,要女儿看了后谈想法。女儿笑着说,现在每次看到母亲发来的微信,心里都有阴影了。

当然,让父母融入与时俱进乐的“微生活”,快乐总比烦恼多。前几天,何女士看到微信上传来一条信息“老妈拉你进某某聊天群”,

进去之后发现叔叔婶婶、堂兄堂妹都在群里,这就是个亲友聊天群。一大家子人在群里一下发红包,一下发美食照,一下一起规划元旦春节怎么过。虽然大家不在一个地方,但在群里玩得很开心,用何女士的话说:这就是小时候家的味道。

(记者 漆兵)



老人跳广场舞要注意什么?

40分钟就足够

跳舞时心跳、血流加快,呼吸加深,还能促进其他器官的代谢。但是,很多老人觉得广场舞运动量小,多跳一会儿才有效果,因此跟着舞群从头跳到尾。算下来,有的甚至会跳上两个多小时。

对此,专家认为,老人运动时间过长,会促使身体释放大量激素来分解蛋白,补充过度运动的能量需

要,加快器官衰老。若超出心脏负荷能力,还会造成心脏功能衰退,反而有害身体健康。

建议锻炼总时间以不超过60分钟为宜,这60分钟要合理分配:跳之前要先做5-10分钟简单的拉伸肌肉和韧带的热身运动;最多跳40分钟,强度以脉搏120-140次/分或轻度出汗为准;跳完后原地歇

10分钟左右,可做些动作缓慢、放松的整理运动,不要直接回家,否则会影影响大脑氧的补充和静脉血回流,使血压降低。

此外,老年人跳广场舞,应尽量避免大幅度的扭颈、转腰、转髋等动作。跳舞时穿吸汗的棉质衣服,同时最好额外带件外套,以防出汗后受凉。