

心脏不好冷天运动悠着点

天气预报显示,多地冷空气杀到将下雪。研究显示,剧烈运动与寒冷的天气是诱发心脏病的两大因素。大运动量的劳动会导致血压上升;寒冷则易加速血的凝固。两种情况若同时发生,会大大增加心脏病发作的几率。

2016 市老龄办 联合
香城都市报 举办

2016 请为他们点赞

●记者 漆兵

“最美不过夕阳红,温馨又从容,夕阳是晚开的花,夕阳是陈年的酒……”每每听到这首歌,就联想到那些活跃在我们身边的白发老人。

他们虽然已经年过花甲,精神生活却丰富多彩;他们积极的寻觅健康的生活方式,在和谐的社会里发挥自己的优势和余热;他们在艺术的道路上孜孜不倦的追求,展现了老年人昂扬向上的精神面貌;他们老有所养、老有所学、老有所乐、老有所为,一个个充满活力的身影为我们展示了一幅幅“最美不过夕阳红”的温馨画卷。

在这里,我们把最响亮的掌声送给他们,把最美丽的鲜花送给他们。2016年,我们为它们点赞!

1 出身京剧世家,从小一起学唱京剧,长大后初衷不改,进入古稀之年仍如痴如醉。86岁的大姐马一珍,78岁的哥哥马一坤,71岁的弟弟马一丛,69岁的小妹马一博都是京剧票友。姊妹四人经常同台唱戏,在咸宁京剧戏迷票友中传为一段佳话。

马家四姊妹是咸宁京剧戏迷票友的基石和中流砥柱。他们是咸安区京剧票友协会的发起人,咸安区京剧票友协会在他们的带动下,从最初的30余人发展到现在的百余人。2008年,他们从咸安唱到了温泉。2011年,以他们四姊妹为班底组建了咸宁市中老年京剧社。

2 在咸安淦水河畔活跃着一支由离退休老人组成的门球队,他们在属于自己的闲暇时光里老有所乐,忙碌着收获健康和幸福,展示着超越年龄的青春风采;他们在自己有限的的时间里老有所为,奉献着自己的智慧和力量,以高超的球技屡创佳绩,奏响了精彩晚年的美妙乐章。

咸安门球协会多次派员参加市级、省级和全国性的门球赛事,取得越来越好的成绩:参加全国大赛3次,获得第一名1次;参加全省大赛23次,获前三名13次。如今说起咸安门球,全省门球界无不竖起拇指。2015年湖北省十强门球赛,咸安队连克武汉、仙桃等强队,摘得桂冠。

3 绕地球赤道走一圈大约4万余公里,71岁的周朝辉退休后骑着自行车走过的路程,足足可以绕地球跑2圈多。是什么力量让他在骑行的道路上不断前行?他说,骑行中锻炼了身体,找到了健康;骑行中交到了朋友,享受了快乐。

退休后,周朝辉平均每年骑1万余公里,总行程超过9万公里,绕地球2圈绰绰有余。他把咸宁周边的县市区全部都跑遍了,还和队友一起将自行车托运到青海、内蒙等地,花上十天半个月时间去领略异地风情。自从爱上骑行后,周朝辉吃得好,睡得香,腿脚健壮,思维灵敏,每次体验各项指标都正常。

4 这是一支不一般的舞蹈队,队员们都是退休的警花和警嫂,她们却有年轻人一样的活力;她们的队伍成立时间不长,却在咸宁大大小小的比赛中崭露头角。短短三年多时间,她们用舞姿与自信向大家展示着咸宁警花警嫂健康、优雅、从容的风采。

市公安局璟园舞蹈队有40多人,其中年纪最大的已经66岁了,整个队伍的平均年龄在58岁以上。她们先后编排了10余个舞蹈节目,2014年,参加咸宁市第二届“香城大舞台”群众广场舞比赛中获得三等奖;2015年,参加第三届群众广场舞比赛中获得二等奖;2016年市首运会排舞比赛中,她们又凭借着一支民族舞与现代舞的串烧脱颖而出,一举获得了社会组的冠军。



5 每位退休老人,都有自己的生活追求。退休老人卢和平通过摄影找到了自己的生活乐趣。退休七年时间,他背着相机走遍了家乡的山山水水,用镜头记录下大美咸宁。

卢和平是市公安局的退休干警,今年63岁。退休七年时间,他经常和摄友们一起下乡采风,拍咸宁的山山水水,风土人情。2015年他拍摄的组照作品《美丽小区》获得了第三届大美咸宁摄影比赛艺术类一等奖。2016年7月9日,卢和平一大早背着相机赶到了嘉鱼抗洪抢险的一线,用相机记录下了一个个感人的瞬间。7月13,他拍摄的作品登上了人民公安报的头版。

6 咸宁市老年书画家协会聚集了一批老年书画家和众多老年书画爱好者。为了传承和发展中华书画艺术,传播正能量,促进社会主义精神文明建设,会员们常年活跃在各地文化领域,深入到农村、社区、学校、企业、军营开展送书画活动。他们通过作品表达对祖国和人民的热爱,抒发内心的情怀,也为咸宁的文化发展和繁荣作出了自己贡献。

老圃开来千种艳,不是春光胜春光。协会的老同志以自己丰富的人生经历和饱满的生活阅历,以及对生活的深刻感悟,对艺术的执着追求,用感情续写人生。从他们一幅幅朝气蓬勃、多姿多彩的书画作品中,看到了一个丰富而精彩的世界。

7 在我们身边,有这样一群中老年人,她们热爱生活,乐观积极,用年轻的心态在T台上营造自己丰富多彩的生活。她们就是香泉韵模特舞蹈队的模特们。

香泉韵模特舞蹈队现有70余人,以中老年人居多,平均年龄50岁,平均身高在1.65米以上。2016年的咸宁马拉松比赛、美食节颁奖典礼,她们都带着精彩的演出来到现场。她们还多次参加市里组织的多项文艺演出活动。如今,模特队已成为温泉一道靓丽的风景线。队员们通过模特表演锻炼了身体,表达了对美的渴望,对艺术的追求,对幸福生活的憧憬。

8 集邮对于老年人来说,有着无法比拟和替代的魅力。一枚枚不过方寸大小的邮票,勾画出一个色彩斑斓的世界。在咸宁老年集邮协会有这样一群爱好集邮的老人,他们通过集邮这项爱好,感受到了无穷的乐趣。

咸宁市老年集邮协会有会员100余人,其中年龄最大的会员已90岁高龄。协会积极组织会员参加全国、省、市各类集邮展览和学术研究活动,集邮队伍建设、开展群众集邮活动等方面成绩斐然,曾获全国先进集体称号,会员收集的作品多次在全国、省、市各类比赛中获奖。市老年集邮协会通过开展邮展进军营、进机关、进校园、进社区等一系列丰富多彩的集邮活动,为弘扬集邮文化、传播集邮知识、促进社会文化大繁荣、大发展作出了积极贡献。

