

康养达人

以歌养生 乐享晚年

达人档案

姓名:王淑琴
年龄:71岁
健康悟语:唱歌是“不老丹”



洛健融媒记者 张宝峰 文/图

7日下午,西工区一家商场的舞台上,灯光熠熠生辉。在这璀璨的光影中,20余位老人身着盛装,齐声歌唱。他们的声音虽不再清脆,但蕴含着岁月沉淀的力量与激情。其中,一位气质非凡的老人格外引人注目,她就是王淑琴,一位用歌声书写人生的康养达人。

小时喜歌舞

曾为外宾表演节目

谈及演唱,王淑琴的眼中闪烁着明亮的光芒。她告诉记者,她自小就喜欢唱歌、跳舞,5岁那年,还曾到友谊宾馆为外宾表演节目。

据王淑琴回忆,演出那天阳光格外灿烂,小小的她站在舞台上,虽然有些紧张,但更多的是激动和兴奋。音乐响起,她随着节奏起舞,仿佛变成了一只欢快的小精灵,每一个动作都充满了童真与活力。观众们被她的表演所吸引,纷纷鼓掌、喝彩。这次经历让王淑琴更加喜欢歌舞。

对歌舞的热爱伴随着王淑琴的成长,无论是在青春校园还是在繁忙职场,她都是文艺活动的骨干分子。站在舞台上的她,总能感受到那种无法言喻的快乐和满足。同时,她也用自己的努力和才华,为观众带来了欢乐。

担任“团长”

生活处处有歌声

退休后,王淑琴依然保持着年轻的心态和活力,她加入了大地合唱团,成为合唱团的骨干成员,后

来,她成了合唱团的“团长”。

据王淑琴介绍,大地合唱团有成员100多人,最大的80岁,最小的50多岁,她每周定期组织大家在牡丹广场、西苑公园等地排练,用歌声传递着大家对生活的热爱和对艺术的追求。

对王淑琴来说,合唱团不仅是唱歌的团队,更是一个让老人聚在一起、共同歌唱的“温馨家园”。在这里,成员们可以忘却年龄,释放内心的激情与活力。每当排练或演出时,合唱团成员们都会互相交流、分享彼此的故事,这种社交互动让他们的退休生活更加丰富多彩。

作为“团长”,王淑琴深知合唱团对于老人的意义。她不仅关注演出的质量,更注重成员的成长和团结。在她的带领下,合唱团逐渐壮大,成为一道亮丽的风景线,每一次演出,都能吸引一些新成员加入。

健康秘诀

唱歌是她的“不老丹”

唱歌不仅是王淑琴的爱好和事业,更是一颗“不老丹”,是她保持年轻的秘诀。即便年过七旬,她依然坚持每天练习唱歌,保持自己的嗓音状态。

“唱歌让我心情愉悦、身体健康。”王淑琴说,唱歌对老人的健康有着诸多好处。

首先,唱歌可以锻炼老人的呼吸系统和心肺功能,增强肺活量,促进血液循环,有助于预防呼吸系统和心血管疾病。

其次,唱歌是一种愉悦身心的活动,能够释放压力、缓解焦虑,提升老人的心理健康水平。

此外,通过参与集体活动,老人还能结交新朋友,拓展社交圈子,享受社交互动带来的乐趣和满足。

“这辈子我就喜欢唱歌、跳舞,后来年纪大了跳不动,那就唱歌呗。”王淑琴说,只要能唱得动,她就会一直唱下去。她也希望更多老人加入唱歌的队伍,用歌声丰富退休生活。

实情道来

骑行真的会影响生育力吗

洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

春和景明,日暖风轻,又到了户外运动的好时节。说到户外运动的“顶流”,非自行车骑行莫属。然而,很多人没有注意的是,如果骑行方法不当,很有可能让身体受伤。

骑了50公里
他“疼”进医院

从事电商运营,今年43岁的李忠义(化名)在春节后萌生了骑行健身的想法。随后,他花了4000多元买了一辆自行车。

“第一次骑行,大约骑了10公里,没有感觉太疲惫,只是觉得会阴部麻麻的。”李忠义说,休息一天后,不适消失了。当时他并没有在意,想着可能是长时间没骑车造成的。

经过一段时间的骑行后,李忠义从单次骑行10公里,逐渐增至15公里、30公里、50公里,骑行频率也从一周三次,增至一周六次,上量、上强度成了他新的心愿。

可就在一周多前,一次50公里骑行后,李忠义出现了“尿频尿急、小腹坠痛、会阴部疼痛”的症状,经过休息,症状没有缓解,他才到医院就诊。

“经过全面检查,确诊是前列腺炎发作。”李忠义说,他怀疑是骑车导致了这次发病。

骑行没“骑对”
确实会增加患病风险

“从临床病例及相关研究来看,骑行伤不伤前列腺,还要根据具体的骑行情况来判断。”河科大二附院泌尿外科副主任赵康乐说,比如骑行的时长、频率、强度如何,骑行姿势是否正确,骑行的路况是否颠簸等。不过,有关“骑行影响生育能力”的担心也非“空

穴来风”。

赵康乐解释,长时间骑行会压迫尿道、会阴部、睾丸,让这些组织长期充血,从而引发前列腺炎、附睾炎等疾病,也会给男性精子数量、质量造成影响。

而与公路骑行相比,山地骑行对男性健康的影响更大。山路崎岖、路面颠簸,会对睾丸造成创伤,有研究表明,近90%的山地自行车爱好者,阴囊内有瘀痕,精子数量减少。

此外,长时间骑行过程中,私处不仅要承受来自车座的压力,还会和车座反复摩擦,进而导致阴囊温度升高,影响精子生成,危害男性生育功能。

赵康乐提醒,除了男性,女性长时间骑行也会导致局部血液循环不畅,给身体造成影响。

骑行有益身心
“扬长避短”方为上策

“骑行运动不仅可以增强我们的心肺功能、减脂塑形、强壮肌肉,还能增进社交、促进心理健康。”赵康乐说,但是,想从中获益,就一定要学会“扬长避短”。

“避短”首先要避开“攀比心”。大众骑行都是以追求健康为基本诉求的,不应以骑行距离长短、骑行强度高来判断骑行水平的高低,一定要量力而行,适度即可。其次要避开“错误姿势”。不管何种运动,一旦姿势不正确,就很容易造成损伤。骑行时,上身稍稍前倾,两腿保持平衡,膝盖靠近横梁,切忌左右晃动。踩踏自行车时以前脚掌发力,膝关节处于微屈的状态为宜。再次就是避开“突击”。科学合理的运动是促进健康的保障,不建议没有运动基础或缺乏运动的人,利用周末“突击”上量、上强度,单次骑行建议不超过1个小时,每骑10公里或30分钟,就需要下车推行几分钟。

赵康乐提醒,对骑行爱好者来说,挑选中部镂空设计、质地柔软的车座,选择质量好、有保护作用的骑行裤,减少骑行颠簸道路,骑行前进行充分热身,都会让骑行“质量”更有保障。

