

康养达人

老来切莫图清闲,适当工作更康健



达人档案

姓名:刘红军
年龄:64岁
健康悟语:
工作是健康的营养液

洛健融媒记者 张宝峰 通讯员 王书敏 文/图

在洛龙区古城街道龙富社区,有这样一位老人,他年过花甲,依然精神矍铄,活力四射。他就是社区里的“清洁队长”与“文艺队长”——刘红军。

64岁的他,用一颗热心和勤劳的双手,不仅让社区的环境变得更加整洁,也让自己的生活更加充实,身体更加健康。他说自己的健康秘诀是:适当工作,热爱文艺,规律社交。

适当工作,忙出充实健康

谈及工作,许多人或许会联想到繁忙和劳累,但在刘红军看来,适度工作是增强体质、充实内心最好的方式。多年来,他一直承担着维护社区环境整洁的工作。

刘红军说:“上了年纪,不能光想着在家享清福,还得找点事儿干,给社区出份力。”

每天早上五点,当大多数人还在梦乡之中,他已起床,开始了一天的忙碌。

“身体就像一台机器,得动起来才能保持活力。”刘红军说,垃圾清运虽然辛苦,但也是一种锻炼身体的方式。每天早起,呼吸新鲜空气,活动筋骨,让他感觉特别舒服。

除了锻炼身体,适度的工作还让他有了成就感。每次看到社区环境变得更加整洁,他都会感到特别满足和自豪。

文艺演出,带来开心幸福

“生活不能太单调,得有个乐子,有个奔头。”刘红军说,光干活可不够,还得有点精神上的事儿。每个月,刘红军都会自掏腰包,

组织一两场文艺演出,把社区居民、周边的文艺爱好者都聚到一起。

“咱老年人不能没个展示自己的地儿,搞搞文艺演出,既能让大家亮亮本事,还能拉近邻里关系,多和谐呀。”刘红军说。

每次办演出,从挑节目、联系演员,到布置场地,他都亲力亲为。虽说过程挺辛苦,但他乐此不疲。

“瞧见大伙在台上欢欢喜喜、又唱又跳的,我就觉着之前的累都值得了。”刘红军说,观看文艺演出,让人心情愉悦,身体和精神状态自然越来越好。

规律社交,拥抱幸福晚年

刘红军的生活很规律,每天按时起床、吃饭、睡觉,雷打不动,而且每天都会和一帮老伙计凑一块儿聊聊天。

“人老了得注重生活规律,还得有一些知心朋友。”刘红军说,“每天按时吃饭、睡觉,身体自然就好了,多和朋友们在一起,心情别提多舒畅了。”

在刘红军看来,社交可不只是解闷儿,是能让生活出彩,让心变年轻的妙事儿。“我常和年轻人唠唠,玩玩游戏,感觉自己都跟着变年轻喽”。

正是靠着这份积极向上、热气腾腾的生活态度,还有健康规律的生活方式,刘红军到了64岁,还活力满满,精力充沛,稳稳地享受着幸福晚年。

如果您有养生经验、健康心得想要分享,请拨打13903792993(微信同号),与记者联系。

实情道来

靠墙站一站,真能延年益寿吗

洛健融媒记者 张人杰

近期,市民陈女士在微信看了一篇《每天靠墙站一站,能延年益寿》的文章后,萌生了通过靠墙站来锻炼的念头。

“这种方式不受场地限制,简单易行,只是站一站,真能起到延年益寿的效果吗?”她心存疑问,具体又该怎么站呢?

热度不低的健身方式

“久坐伤身,你有多久没有站一站了?可莫要小看‘站立’,这其实是一项‘长寿运动’。”点开陈女士推荐的微信文章,里面列举了“靠墙站”的诸多好处,如减肥助消化、放松腰椎和颈椎、矫正脊柱、端正体态、纠正驼背、预防骨质疏松等。

除了类似文章,近期不少健身博主、养生博主也都

对这一运动方式十分推崇。

“健身圈、养身圈里的风就是这样一阵一阵的,其实,靠墙站并非近期才流行,跟平板支撑、扎马步等健身方式类似,都属于静态运动。”资深健身教练周杰说,早在没有朋友圈、短视频的时代,靠墙站就被健身教练推荐给一些有塑形需求的朋友,用来提高核心、端正体态。

靠墙站并不简单

靠墙站到底有没有效果,身体肌肉会感觉到酸胀吗?记者进行了体验。

身体靠墙站立,脚后跟、小腿肚子、臀部、双肩、后脑勺“五点”贴墙,腰部、颈部与墙面间隙约一掌。

站立起始,记者便感到核心紧绷,上背部肌群、胸肌、腹直肌有明显拉伸感,三分钟后,小腿出现酸胀;五分钟后,全身肌肉明显

酸胀。

“‘五点’靠墙站立,可以调动全身肌肉,对于天天说没时间运动的人群,每小时抽出一两分钟站一站,都能起到一定的锻炼效果。”周杰说,想真正减重,需要“管住嘴”,做好饮食管理,“迈开腿”,善于搭配多种运动方式;想真正解决脊柱、体态问题,应在平时注意端正坐姿和站姿。

这些动作可以试试

针对靠墙站,有几个“变形”动作不妨试试。

■靠墙“天使”

动作:双脚开立,与肩同宽,“五点”贴紧墙壁,同时双手水平外展,屈肘90度,做肩部向下收紧的下拉动作,手肘向身体方向发力,感受上背部用力收紧。每组做10~15个,每次2~3组。

好处:锻炼上背部肌肉,提高脊柱稳定性。

■靠墙“招财猫”

动作:与靠墙“天使”一致,“五点”贴墙,双手水平外展,屈肘90度,手臂向前做旋

转;向后方收回时,不要耸肩,上背部的肌群用力,保持收缩。每组做10~15个,每次2~3组。

好处:锻炼肩部肌肉,提高肩胛稳定性。

■靠墙静蹲

动作:双脚开立,与肩同宽,脚尖向前。背靠墙壁站好,脚跟大约离墙壁一脚长的距离。缓慢下蹲,脚尖与膝盖要在一条直线上,避免超伸。每组1分钟,每天3~5组。

好处:增强腿部力量,促进血液循环。

周杰提醒,运动有风险,应循序渐进,量力而行。