

康养达人

爱上唱戏身体好 原来快乐是良药

达人档案 姓名:王竹英 年龄:85岁
健康悟语:快乐是一剂良药

洛健融媒记者 张宝峰 通讯员
王书敏 文/图

“唱戏,不仅是我的爱好,更是我养生的秘诀。”日前,在西工区的一间社区老年活动室里,85岁的王竹英老人字正腔圆地唱完一段戏后,感慨地对记者说。

一年多来,每周一和周五的下午,这里就成了她和戏友们听戏、唱戏的舞台。通过学唱戏,王竹英找到了生活乐趣,找回了身心健康。



病痛中遇见戏曲

回忆起去年那段日子,王竹英忍不住摇了摇头:“那时候,我的身体状况可没这么好。”

自从丈夫因病去世后,王竹英一直和女儿生活在一起。那段日子,她伤心难过,身体状况越来越不好,成了医院的常客;情绪也变得敏感,经常因为一些生活琐事和女儿发生摩擦,家里的气氛紧张而压抑。

去年4月的一天,王竹英和之前的同事聊天,同事提到社区老年活动室有人唱戏。她心想,反正闲着也没啥事,不如去听听戏,放松一下心情。没想到,这一去,就彻底改变了她的生活。

刚开始,她只是随便听听,但听着听着,就被那婉转的唱腔吸引了。渐渐地,她喜欢上了这里,喜欢上了戏曲。

唱戏唱出好身体

社区老年活动室里的热闹氛围,让王竹英感到放松和愉快。听戏久了,她也有了唱出来的想法,但怕唱得不好“老丢人”。戏友们鼓励她大胆唱,于是王竹英开始尝试唱戏。起初,她唱得并不熟练,经常忘记戏词,但她没有放弃,而是坚持每天练习。就这样,她一步步地走进了戏曲的世界,学会了豫剧《朝阳沟》《红灯记》《花木兰》《沙家浜》等剧目中的经典唱段。

王竹英发现,唱戏不仅是一种艺术享受,更是一种养生方式。唱戏时,她需

要全身心投入,调动全身的力气,用声音去表达情感。这种全身心的投入,不仅让她的身体得到了锻炼,也让她的心情变得更加愉悦。

王竹英的女儿见证了母亲的变化。她说:“戏曲真是神奇。我妈现在天天都很开心,身体也好了,我看着也高兴。”

自从王竹英学唱戏后,她和女儿的关系也得到了改善,她们不再因为一些琐事闹别扭,家里的气氛也变得温馨而融洽。

朋友相伴很有趣

去社区老年活动室听戏、唱戏,已经成了王竹英生活中最重要的一部分。即便在家,她也会情不自禁地哼唱起来。

因为戏曲,王竹英还结识了一群志同道合的好朋友,一起唱戏、聊天,分享生活的点滴。其中,她和一位86岁的老太太特别投缘。每天晚上,她们都要打上一两个小时的视频电话,聊聊家常,说说戏曲。这份深厚的友谊,让王竹英的晚年生活更加丰富多彩。

“我现在每天都很开心,因为我有这么多好朋友。”王竹英说,戏曲让她找回了健康,找到了生活的乐趣和温暖,希望更多的老年人能够像她一样,通过戏曲找到属于自己的快乐晚年。

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

这些冬季穿衣方法 到底有啥区别



洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

眼看数九寒天将至,面对气温变化,怎么把衣服穿得舒适又保暖成为许多人出门前的难题。近期,网络热议的穿衣方法包括“三明治穿衣法”“洋葱式穿衣法”“26℃穿衣法”等,到底它们有啥区别?又该如何选择呢?

名称不相同,理念很相似

最近,一种名为“三明治穿衣法”的冬季穿搭技巧在网络流行,深受不少年轻人的热捧。

记者查询发现,“三明治穿衣法”是通过模仿三明治的多层次结构,来选择穿什么衣服。比如,该穿衣法建议,0℃~5℃时,内穿贴身的保暖内衣,中层穿保暖性较好的含绒卫衣,外层套羽绒服、冲锋衣等。

“虽然‘三明治穿衣法’近期很火,但核心理念和前些年的‘洋葱式穿衣法’‘26℃穿衣法’是相近的。”河科大二附院全科医学科医生周元锋说,即内层透气,以便吸湿排汗,保持皮肤干爽;中层保温,阻止热量流失;外层防风、防水,锁温、轻便。

没有最标准,只有最适合

“冬天,人本身就容易发胖,再加上厚重的衣物,很容易让人看起来像个‘球’。”“70后”市民宋倩说,上周看到网上热议“三明治穿衣法”,于是她便跟风试了试,“早上出门骑上电动车,那一路不但把我冻坏了,还冻感冒了。”

周元锋表示,任何穿衣方法都不是简单机械的衣物加减,更不能照抄“作业”,一定要结合自身情况、气温变化、工作生活场景等多方面因素。

“网络流传的穿衣方法,可以作为日常穿衣的简易参考,绝非标准答案。”周元锋说,冬季穿衣应遵循“薄棉软轻暖”的原则,选择最适合自己的才是最好的。

具体如何穿,这些不要忘

那么,怎样才是最合适的呢?

周元锋介绍,由于北方冬季风大,湿度较低,室内外温差大,综合比较这些方法,还是建议大家参照“洋葱式穿衣法”,即多层叠穿来保暖。热的时候脱一层,冷的时候加一层,根据自身感觉灵活调整。

此外,对于骑电动车、乘公交出行的人群,尤其是老人、儿童还应注意头部和手脚的保温,戴好帽子、围巾、口罩、手套。

“对于老人和儿童,我要多说两句。”周元锋说,家长在带孩子时,可通过摸孩子的颈部和背部来判断孩子是否穿得暖和。如果孩子的颈背部温热,说明穿的衣物合适;如果孩子的后颈已经出汗或者变得黏乎乎的,说明穿多了;如果孩子的后背发凉,四肢摸起来也是凉凉的,赶紧增添衣物。对于老人,一定要选择合适的时间进行运动,最好是午后气温较高时进行,运动强度以全身微微出汗为宜。运动前后,一定要及时增减衣物。