

健康之星

老亦有所为 晚霞亦生辉

□洛健融媒记者 曾宇凌

老亦有所为,晚霞亦生辉。这句话,应该是对张何良退休生活的最好诠释。

今年90岁高龄的张何良,退休后写了三本回忆录和十余本各类作品集,还到过十多个国家,用一幅幅摄影和书画作品,绘就属于他的最美夕阳红。他至今仍坚持骑行锻炼,平时出门办事,蹬起车子说走就走,年轻人见了都忍不住夸他身体好。

1/ 耄耋高龄笔不辍,完成三本回忆录

张何良是我市一名退休干部,爱好写作,退休后笔耕不辍,在耄耋高龄陆续完成三本回忆录,每本均有20余万字。

为何要写回忆录?张何良说,写作本就是他的爱好,同时也想给自己的老年生活一个完满的交代。“趁着身体还算不错,头脑也没有糊涂,花了一年时间把第一本回忆录手稿整理出来了,之后又自掏腰包出版,取名《流

年印迹》”。

“去年年底,我盘点了一下,已经完成了三本回忆录,另外还编写了《俄罗斯见闻录》《拾遗补阙》《洛阳体坛夕阳红似火》《书画影艺选集》等十余本作品集,数百万字,图片两千余幅。”张何良说,这些文字和图片,不仅充实了他的退休生活,也带来了很多意想不到的快乐。

2/ 爱好书法和摄影,手写春联赠邻里

除了爱好写作,张何良的爱好还有很多,比如旅游和摄影。退休后,他跟老伴一起去过俄罗斯、缅甸、新加坡、英国、泰国等十多个国家,“最喜欢的是法国,因为法国图尔市跟洛阳建立了友好城市关系”。

领略了异域风情,走遍祖国山川,张何良最爱的,依然是他生活了大半辈子的洛阳。当他在《洛阳晚报》上看到

洛阳牡丹博物馆建成的消息后,当天就让儿子驱车带他前往,拍下博物馆的全景照片,并将这张照片定为他的最新作品集《书画影艺选集》的封面。

年轻时,张何良喜欢写毛笔字,退休后他依然经常提笔练习。每年春节前,他会为小区邻里义务写春联,这个习惯已经坚持了近10年。

3/ 夕阳彩霞洒满天,健康快乐寿无边

在同龄人当中,张何良算是身子骨比较硬朗的,这得益于他的好心态和坚持锻炼。您敢相信吗?已经90岁的他,至今还能轻松骑自行车,平时不管是去家附近办事、去菜市场买菜,还是到理发店理发,他蹬起自行车就出发了。

“我这么大年龄,儿女们肯定不放心,但我骑了一辈子的车,习惯了,主要是自己觉得身体还行,骑着没问题。”

张何良说,他骑的是一辆小型自行车,平时跟邻居一对老夫妇共用此车,“一个车子,两个钥匙,谁用谁骑走,既锻炼了身

体,又能物尽其用,挺好的!”

张何良说,岁月就像白驹过隙,仿佛一瞬间自己就成了九旬老翁,回顾这些年的退休生活,还算过得充实,跟退休前的忙碌相比,退休后有更多时间领略生活的真谛。

采访的最后,张何良感慨说,最美不过夕阳红,老年人要有爱好,更要重视健康。“夕阳彩霞洒满天,健康快乐寿无边。”这是他回忆录中的一句话,也是他对老年生活的最大感悟。

康康评测

这类运动适合老人吗

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 徐建军 沈箬文

“我在洛浦公园看有老人玩轮滑,看短视频里还有老人玩滑板,他们说既能锻炼身体,又能交朋友。这类运动适合老人吗?”日前,在洛浦公园散步的61岁市民王艳芳说。

滑行运动对老年人是否友好呢?来,跟“康康”一起看看评测!

● 运动简介

滑行运动:滑行运动是体育运动中的一类,滑雪、滑冰、滑水、滑板、轮滑、雪车等都属于滑行运动。

运动特点:以轮滑和滑板这两项普及度较高的运动为例,通过平衡身体的重心,利用脚的滑动,实现向前运动,分速度滑行和花式滑行。

运动功能:相关研究表明,以轮滑、滑板为代表的滑行运动可以提高人体平衡能力,起到很好的塑形、提高心肺功能的作用。此外,其对关节所造成的冲击力较跑步低约50%。

网友、市民评测

“我偶尔见有老人玩轮滑,后来查了相关资料发现,长期坚持有氧轮滑对预防三高及心血管等疾病的治疗都有好处,所以就开始了。”今年62岁的王兰菊说,鞋买回来,她刚穿上还没站起来,就直接摔在了沙发里。“对于没有运动基础和轮滑经验的我来说,确实有点难”。

“我看孙子玩滑板,觉得很有意思,带他去洛浦公园滑的时候自己试了一下,结果板滑出去了,人摔在了地上,手腕还摔骨折了。”63岁的马志强(化名)说,此后他再也没有尝试过。“看着简单做着难,的确不适合我这个年纪玩”。

在王城公园、牡丹广场、洛浦公园,对20位老年人的采访中,超八成的老人认为滑行运动虽好,但危险性大。还有老人觉得,只要戴好护具,其实滑行运动的风险比篮球、足球等激烈对抗的球类运动小。

专家点评

市第一人民医院骨科副主任秦燎阳说,虽然轮滑、滑板能起到运动锻炼的效果,但希望老年人不要被“流行”或短视频里“老当益壮”“老人也要勇敢尝试”这类的宣传所误导,因为无论是轮滑还是滑板,风险都是很高的,加之老年人整体协调能力和应急反应能力都有所退化,易在运动过程中摔倒,尤其对于患有骨质疏松的老年人,摔倒后发生骨折的概率很高。

秦燎阳说,轮滑、滑板常见的骨折部位为腕、肘、肩、膝、腿,虽然髌关节受伤的概率不高,但一旦受伤后果十分严重。因为髌关节骨折被称作“人生的最后一次骨折”,后期治疗中,由于长期卧床可能会出现肺部感染、尿路感染等一系列并发症,会严重威胁老人的生命健康,所以,建议老年人结合自身情况,选择适合自己的运动方式,以平缓安全的小强度或中强度运动为主。

