

万物复苏春来早 锻炼身体正当时

老年人的幸福晚年

□本报记者 朱亚芳 文/图

随着天气逐渐转暖,万物复苏,疫情防控形势也逐步向好。3月1日上午,记者在广场、公园、河边看到,不少市民纷纷走出家门,以各种方式锻炼身体,强健体魄,感受着春天带来的暖意,享受着寒冬过后的美好春光。

俗话说,生命在于运动。在贞元广场,下棋、打球、跳舞的老年人也多了起来,老年人运动锻炼,尽情享受春日阳光。跳广场舞的李阿姨说:“春天是锻炼的好季节,退休后每天来跳一会儿广场舞,对于我们老年人来说,不但能够强身健体,更能愉悦身心。”

在贞元广场南侧的乒乓球台前,几位头发花白的大爷正打得火热。小小的乒乓球在球台上上下下翻飞,时而旋转,时而直线,你攻我守,互有得分。打了多年乒乓球的张大爷说:“乒乓球运动需要眼、脑、手、脚、肩、腰、胳膊以及腿的综合协调,对运动者身体素质的



老年人在广场上打乒乓球

锻炼非常全面,虽然现在天气乍暖还寒,但打乒乓球可以让畏寒、不想动的大家活动起来,让身体更加灵活协调。”

以水为墨,以地为纸。在文明大道与平原路交叉口附近的空地,远远望去,两位老年人正在写地书,各种楷书、行书、草书、隶书成为广场上一道亮丽的文化风景。老人

写地书的笔长度在1米左右,海绵笔头蘸水之后有一定重量,想用这样的笔把字写好,那是需要下一番功夫的。路过的市民在旁观看、点评,交流地书心得,不亦乐乎。

“天冷的时候,我们这些年纪大的人很少出门,也怕磕着碰着。这几天天气暖和了,我们就到广场锻炼身体,晒晒太阳,呼吸一下新鲜

空气。”正在CBD广场健步走的张阿姨对记者说。初春暖阳照,孩童放纸鸢,记者看到,有不少老年人带着小朋友,在CBD广场上放风筝、骑车、玩沙子,不亦乐乎。市民杨阿姨说:“今天阳光这么好,我带孙女活动活动,一同感受大自然带来的快乐。”

“锻炼得坚持,如果几天不练,

腿脚都缺乏耐力了。”正在用健身器材锻炼的李阿姨告诉记者。她每天都会花一个小时做运动,健康的生活习惯、坚持不懈的锻炼,再加上积极乐观的人生态度,让这位78岁高龄的李阿姨仍然充满活力。

在易园西门外的空地,记者看到,有踢毽子、打羽毛球、跳广场舞的,好不热闹。市民吴女士每天带领她的广场舞小队来到这里。吴女士说:“对于我们中老年人来说,多运动、多健身才是保障健康的最好办法。阳光明媚,天气回暖,这里环境又好,还能认识这么多跟我共同爱好的姐妹,不仅锻炼身体,还能愉悦心情,特别开心!”

老年人积极参与健身活动,可以让老人强身健体,减少疾病。同时,在参与体育健身的过程中,老年人也可以沟通交流,精神面貌也焕然一新。

一场疫情虽然打乱了人们的生活节奏,但春天还是如期而至。大家科学健身意识不断提高,全民健身的理念深入人心。健步走、爬山、骑行、打球、跳舞,越来越丰富的健身方式让人们有了更多选择,大家都在以自己的方式迎接春天的到来,感受春风拂面、满目生机的怡人春光。

图说新闻

3月2日上午,市委老干部局银龄志愿服务队7位队员在队长李如生带领下,来到文峰区北大街街道仁义巷社区,参加该社区组织的唱红歌、学剪纸活动。

活动现场,队员杨振华带领参加活动的同学唱《学习雷锋好榜样》《唱支山歌给党听》等歌曲。在新时代文明实践周期间,能为关心教育下一代工作贡献力量,大家都感到很高兴。

图为非物质文化遗产传承人李桂芬正在教同学剪纸。

(王月琴 摄)



健步走出健康好生活

——看林州市东姚镇梨园村村民如何从持杖健走运动中收获幸福

□本报记者 张武杰 通讯员 郑婕婷

春回大地,万物复苏,暖阳下的林州市东姚镇梨园村一派生机勃勃的景象。在这个再普通不过的村子里,诞生了我市首支村级持杖健走队。

持杖健走起源于北欧,这个由滑雪运动演变而来的时髦运动颇受当地群众的欢迎,成为他们闲时健身娱乐的好方式。

前段时间,村民收看了北京冬奥会的盛况,大家锻炼的劲头更足了。今天,记者就和你一起走进梨园村,看该村村民如何从持杖健走运动中收获幸福。

“梨园村不算大,但人口老龄化比例不低。以前,老年人只会袖手靠墙晒太阳家常,全然没有一点强身健体的意识。直到村‘两委’积极宣传发动群众,尤其是动员上年纪的群众参与持杖健走后,村民的精神面貌和锻炼身体意识才逐步建立并觉醒。”说起持杖健走这项运动如何在群众中兴起,如何调动起村民强身健体的积极性,驻梨园村第一书记、市水利局干部李强打开了话匣子。

梨园村地处山区,曾经是省级贫困村,2019年年底脱贫摘帽。全村6个村民小组,380户,1150口人,其中60岁以上老年人270人,有建档立卡贫困户35户79人,



村民积极参加持杖健走(市老年体工委供图)

2020年年底全部脱贫。该村在巩固发展脱贫攻坚和推进乡村振兴过程中积极践行巩固脱贫攻坚成果,坚持扶贫与扶志扶智相结合,在物质生活不断提高的同时,开展了“五好家庭”“好儿媳”评选活动。2020年10月,村干部发现每天有村民进

行晨练,心中就萌生了把村民组织起来锻炼的想法和念头。经村“两委”商量,大家一致认为这件事很有意义,不仅可以村民树立了强身健体意识,进一步深入巩固了脱贫攻坚成果,还能有力凝聚村民的积极性和向心力。

说干就干。2020年国庆节期间,梨园村晨练队正式成立。每天早上,梨园村附近的乡间小路上总能看到壮观的持杖晨练队伍。从刚开始的十几个人,发展到现在的三四十人。村民张新昌年过六旬,几年前

患上了脑梗,但他不希望自己的后半生就此废掉,成为家人的累赘,便积极参加晨练。刚开始还离不开家人帮助的他,后来通过锻炼,现在身体状况几乎恢复到患病以前的水平。他现身说法,在群众中起到了示范作用。

2021年9月,在林州市委老干部局、林州市老年体协和帮扶单位安阳市水利局的大力支持下,梨园村成立了我市第一支村级持杖健走队,收到25副手杖和运动衫,队员脸上满是笑容。

随着时间推移,村民通过锻炼,身体素质和健康意识得到了不同程度的提高,精神面貌也焕然一新。他们深刻地体会到,健康才是幸福生活的根本保障。与此同时,持杖健走队队员还积极参与村里清洁家园、美丽乡村等公益活动,经常帮扶困难户和孤寡老人,为乡村振兴贡献正能量。

如今,通过持杖健走运动的开展,林州市有越来越多的人走出家门进行锻炼,收获了满满幸福。相隔不远的西北泉村看到梨园村持杖健走队深受启发,市公路局驻该村第一书记李涛及时与梨园村联系沟通,很快也在村里成立了持杖健走队,进一步丰富了村民的文化体育生活,激发了大家积极参加体育锻炼的热情。

关于序贯加强免疫的四个问题？ 你需要知道！

编者按

近日,经国务院联防联控机制批准,国家卫生健康委开始部署新冠疫苗序贯加强免疫,这就意味着接种新冠疫苗第三针时可采用与前两针不同技术路线的疫苗。为什么要启动序贯加强免疫?哪些人可以进行序贯加强免疫?进行序贯加强免疫有哪些注意事项?已经接种了第三针还能进行新冠疫苗序贯加强免疫吗?下图告诉你!

为何要启动序贯加强免疫?

序贯加强免疫,是指不同技术路线的疫苗按照一定的接种时间间隔、接种剂次,为了进一步提高预防效果,在考虑其安全性的基础上所采取的一项免疫策略。此前,我国一直实施同源加强免疫的接种策略,也就是说加强针要选择同一技术路线的新冠疫苗进行接种。

国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣:

对于变异性强又很难对付的病毒,经常采用序贯免疫的方式接种。一方面不同疫苗之间可以优势互补,另一方面个人体质不同,可能对某一类疫苗产生的副作用多一些,采用不同技术路线疫苗接种可以规避副反应。



哪些人可以进行序贯加强免疫接种?

已接种两剂次国药中生北京公司、武汉公司、北京科兴公司灭活疫苗的人群。

可以选择智飞龙马科的重组蛋白疫苗或康希诺的腺病毒载体疫苗进行序贯加强免疫。



两者选一种即可!

进行序贯加强免疫有哪些注意事项?

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆:

- 1、接种对象是18岁以上人群。
- 2、接种对象需满足已完成2剂次灭活疫苗接种的条件,且这2剂次接种的是国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司的新冠病毒灭活疫苗。
- 3、要全程完成2剂次灭活疫苗接种,且接种间隔不能短于6个月。

不少于6个月

4、接种对象没有进行过加强免疫,也就是没有打第3针。

已经接种了第三针还能进行新冠疫苗序贯加强免疫吗?

国家卫生健康委疾控局副局长吴良有:

同源加强免疫接种和序贯加强免疫接种,选择其中一种就可以。

文案、制图:张文婷 实习生李跃斌 资料来源:国务院联防联控机制发布会、新华社