



锡阳红讲堂时尚课程受欢迎

近日,几位专业、时尚的年轻人走进万欣社区,为老年朋友提供健身、化妆课程,前沿的理念、实用的信息、轻松的沟通,让大家耳目一新,大感兴趣。

小小弹力带 赶走“富贵包”

10月10日,锡阳红公益讲堂开展了“科学健身助力老年健康”讲座,让老人了解专业知识,参与体育运动,感受健身的快乐。

当天讲堂邀请到拥有NASM美国运动医学学会认证、ICREPS国际注册体能教练认证的资深健身教练陈帅,他介绍了体型体态对健康、年轻、美丽的重要性,指导大家有针对

性地纠正不良体态。很多老年人因长期不良姿势形成了圆肩、驼背、富贵包等不良体态,这些不良体态不仅影响形象,还对健康造成损害,比如圆肩、驼背使颈椎生理曲度异常,导致颈椎痛、肩周炎等;平时常跷二郎腿造成膝盖、腰椎、肩颈疼痛不适等。现场,他和其他教练示范了很多改善不良体态的简单易行的

小方法,如改善富贵包,可用弹力带做颈伸抗阻训练;骨盆前倾可做臀桥、平板支撑动作;骨盆后倾可做“俯身小燕飞”动作等。另外,他还提醒老年人锻炼时除了进行有氧运动外,更要进行有针对性的抗阻力训练,提高肌肉的含量,增加关节的稳定性。这对骨质疏松、关节炎、心脑血管疾病等都有益处。

当天来听讲座的很多都是徒步、太极拳等运动的爱好者,他们对这些前沿运动的理念颇感兴趣,纷纷上台让教练“诊断”自己的体态问题,请教练开出“矫治良方”。72岁的李老伯膝盖疼痛,当陈帅帮他做肌肉松懈后,他的疼痛有所缓解。李老伯体悟到肌肉对关节的支撑保护作用,说以后会加强相关训练。

爱美乐龄族 相约“美拉德”

10月18日,一场“早八美拉德妆容”化妆讲座在万欣社区举行,众多爱美人士早早来到现场。

当天,锡阳红公益讲堂邀请到了NARS娜斯亚太区中国彩妆师陈盼盼给老人开启化妆课,手把手教大家打造简单高效、适合自己的妆容。陈盼介绍,“早八”,顾名思义,是早上八点,对年轻人来说要赶早

上班,所以化妆要求快速高效。今年流行的“美拉德”妆容,以棕色系大地色为主,金色加小部分橘色点缀,既适合秋冬提气色,也因为上手简单适合一些化妆技巧不熟练的中老年人。接着,她以真人演示、互动等方式,对化妆步骤、老年人化妆品选用、化妆注意事项进行了详细的讲解。陈盼提醒,大多数老年

人皮肤较干,在上妆前先用比较滋润的粉底液打底,妆容会更加服帖。另外,老年人为了提气色喜欢上腮红,但一定要根据自己的脸型来化,比如长脸型要化圆形腮红,圆脸型要化水滴形腮红,方脸型则化回旋形腮红等。

“这样的讲座太好了,改变了以往的老观念。”60岁的刘阿姨

说,化妆要讲究整体性、氛围感,想想以前光涂个大红唇就出门,真是不合适。65岁的吴阿姨是社区模特队的,个子高挑匀称,经常要外出演出。她表示,化妆理念和手法也要与时俱进,不然一下子就暴露“年代感”了。大家跟着老师边学边交流,笑声不断,气氛非常融洽。

紧跟时尚脚步 感受时代脉搏

77岁的陈阿姨乐于接受新事物,听了课后,她回去就开始练习,还买了弹力带送给老朋友们。聚会时她现场表演,教大家用弹力带做颈伸抗阻训练动作,大家听得津津有味,还一丝不苟地学起来。“一开始他们又在回忆往事,我一说起怎么改善‘富贵包’、打造‘少女背’这

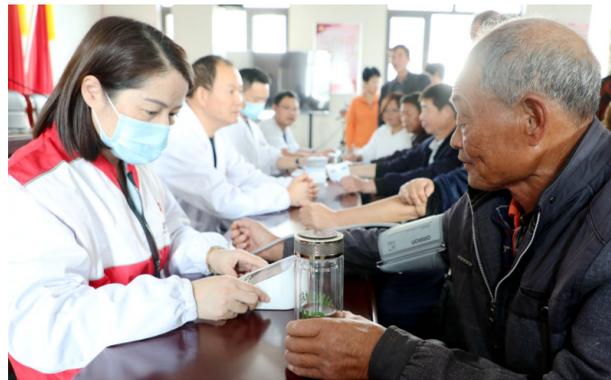
些新名词时,都被我吸引过来啦!”陈阿姨开心地告诉记者,那天他们拍了好多练习的照片在朋友圈分享,小辈都来点赞了。

“这些理念和信息令人耳目一新,而且了解下来我们也完全可以接受、实践。”刘阿姨告诉记者,“那天我回去跟家人说,明天也来试着化个‘美拉

德’妆容时,女儿马上对我刮目相看,我们一起聊了好一会儿化妆的话题。”

据了解,锡阳红公益讲堂由无锡市老老办、无锡日报报业集团共同打造。三年来,讲堂将新鲜的新闻主题、强大的师资力量、活泼的互动方式相结合,邀请市内外在各自领域有知名度、影响力的专业人士讲课,深

受老年人好评。今年更是融入时尚、前沿的信息,增加时代元素,开展了时尚编织、急救互助、健身、化妆、锡城最新养老趋势访谈等课程。市老老办相关负责人表示,年龄并非障碍,学习永不设限。希望更多老年朋友能紧跟时尚脚步、感受时代脉搏,展现新时代老人的风采。(王菁)



为增强老年人健康意识,提高老年人的健康素养,10月17日,宜兴杨巷镇老年协会在该镇镇颐苑日照中心举行“关爱老人、关注健康”知识讲座和义诊活动。全镇各村50多人参加活动。(龚建平 摄)

发挥余热 51名退休教师受表彰

近日,陈少婴、王建平、胡坤涛等51名退休教师在无锡市教育局开展的“银发生辉”活动中表现突出,被评为先进个人。

近年来,我市广大退休教师在服务“双减”、关心下一代工作、支援贫困地区教育、资助贫困学生以及服务社会等方面做了大量工作,涌现了一大批感人事迹。如长安中学退休教师陆惠良,他每年在社区校外教育辅导站当辅导员,精心编写讲稿,制作

课件,为学生开展“爱党、爱国、爱人民,践行中国梦”“铭记历史,放飞梦想”等讲座;参与社区网吧监督,劝阻不文明行为等。68岁的张湘展一退休就参加“银发援疆”活动,来到新疆克州阿合奇县同心中学当语文老师,她不仅要带徒弟、听课,督促检查日常教学计划,还接手初一一年级语文最差的班级。在她的努力下,各项工作都取得不小的进展。

(周正)

老年书画展百余件作品值得一看

10月11日,由无锡市老年书画协会举办的“夕阳正红 翰墨飘香”无锡市老年书画作品展在市图书馆举行。

本次展出的130余幅作品主题鲜明,形式多样,风格迥异。无论是书法隶、楷、草、行、篆各体,还是绘画山水、花鸟、人物、景,广大老年书画爱好者都把爱党、爱国、爱人民、爱生活的家国情怀融入笔墨之中,质朴而有力!

“因为党和政府关心重视老龄事业,社会方方面面大力支持,我市老年书画活动才能开展得生机勃勃。”无锡市老年书画协会会长孙洪介绍,

本次老年书画展作者年龄较大,平均年龄超过70岁。老年书画作者退休后勤奋学习,不断练习,数如一日,以丹青之美、翰墨之逸将传承书画艺术的体验挥洒在笔端。本次展出的作品种类多样,除了传统的水墨画、工笔画等,还有油画、钢笔画等,融汇古今艺术之美。另外,作品是从市老年书画协会8个片区的数百幅作品精选而来,能有机会在市级平台展出,丰富了作者的精神文化生活,让他们充分分享书画养老的乐趣。

据了解,本次书画展展出日期为2023年10月11日至10月31日。(王菁)

近300名老人参加授牌比赛欢乐多

为丰富老年朋友精神文化生活,推动授牌项目在广大老年朋友中健康发展,促进老年人身心健康与社会和谐,由无锡市老年人体育协会举办的2023年无锡市“文体养老,健康平安”系列活动智力运动授牌比赛,近日在市体育公园彩虹日夜食堂举行,近300名老人参加活动。

授牌比赛是一项集娱乐和竞技为一体的体育文化活动,大家通过切磋牌技,锻炼脑力,交流感情,增进友谊。此次比赛参与度高,2天时间

里,16支代表队近300名选手同台竞技。大家精心准备,激情投入。比赛中选手们配合默契、沉着应战、谨慎出牌、灵活应对,充分发挥自己精湛的牌技和合力突围的团队意识。现场氛围和谐愉快,赛事精彩纷呈。

经过4轮精彩比拼,比赛结果出炉,新吴区老年体协(筹)一队薛晖/邵瑞兴,江阴市老年体协二队张静/蒋博慧等12支团队取得优胜奖,其他团队取得优秀奖。大家通过比赛收获满满的愉悦和乐趣。(王菁)

闲情逸趣

跳操有益健康

□刘志福

暮色下的体育公园,锻炼的人越来越多。很多中老年朋友正在跳操,他们扭扭腰、挥挥手、蹦几步……眼睛里闪烁着开心的光芒。

跳操是一项有氧运动,一首首不同风格的音乐伴奏,让人觉得富有韵律、充满美感。每次跳操坚持1至1.5个小时为佳,练到微微出汗,塑形健身的效果明显。跳操也是一项很好的减肥、减压运动,坚持三个月,有人就瘦了几斤,肚腩小了。跳操一般都会有一两个领操员,他们身材挺拔、动作到位,边跳边喊着“一二三四、二二三四、左手、右手、双手”的口令和提示。大家有了榜样的带动,跳得更起劲了。

跳操很容易上手。刚开始,可能

会手忙脚乱,手脚不协调,呼吸急促,感觉疲惫,但只要勇敢地坚持一个月,就会很好地度过这个阶段。每次跳操,最好预先准备好一块吸汗的毛巾,备上一大瓶温开水,在跳操间隙,擦把脸、喝口水。另外,要注重每次跳操前的准备活动和结束后的放松活动,千万不要随意省略,要做到“张弛有度、循序渐进”。

习惯的养成,一般需要一到三个月的反复训练。坚持下去时,不妨对自己说“我再坚持一周,就给自己一份奖励”。这些心理暗示会帮助你跨越障碍,顺利达成目标。

快乐运动,迎接美好健康的生活。从今天开始,让我们一起加入跳操队伍,快乐跳起来吧,任何年龄都不晚。

明慈医生破解“心脏密码”

“心肌肥厚”竟是罕见遗传病导致

“感谢明慈医院专家给我找到了病因,让家人也能早发现、早治疗。”近日,刘先生来到无锡明慈心血管病医院向心内科医生李德剑表达感激之情。原来,他的“心肌肥厚”并不简单,经过医生一系列排查才最终确认他患上的是一种叫“法布雷病”的罕见遗传病,现在经过对症治疗,已回归正常生活。

◆莫名其妙被“心脏病”缠上

50岁的刘先生,平时喜欢摄影,近半年来,他活动后就会胸闷不适。开始他并未过多关注,直到8月15日体检显示心电图异常,他才来到明慈医院就诊。经过进一步检查,结果显示他血压为210/120毫米汞柱(很高危组);心电图T波倒置(就像心肌梗死患者的心电图图像);心脏彩超提示心肌肥厚(最厚处达20多毫米,是正常值

的2倍);肾功能不全;初步诊断为肥厚性心肌病。

看着刘先生的一系列检查报告,结合其具体症状,在疑难、复杂心脏病诊断领域颇有建树的李德剑医生认为“心肌肥厚”可能只是表象,背后“另有真凶”。

◆原来是这种罕见病

“高血压、内分泌失调、药物等原因都会造成心肌肥厚,如无法明确病因、对症治疗,病人会由于心律失常,导致猝死。”李德剑介绍,初步的检查后他查阅了国内外大量的文献资料,初步怀疑刘先生患有法布雷病。法布雷病是一种罕见的X染色体连锁遗传性疾病。患者体内缺乏一种酶,如不及时治疗,心脏、肾脏、神经等都会受到严重损害危及生命。该病发病率约为1/100000,而心肌肥厚的患者发病率

在1%—12%左右。由于发病率较低,症状多样且缺乏特异性,甚至有些心内科专业的医生都对它缺乏足够的认知,导致其经常被漏诊或误诊。

不久前李德剑医生曾通过胸腔内超声指导下的心肌活检,精准抓取病变组织,为一位心肌肥厚的心脏病诊断领域颇有建树的李德剑医生认为“心肌肥厚”可能只是表象,背后“另有真凶”。

◆早筛查、早治疗是关键

确诊后,刘先生通过每2周1

次的酶替代治疗,已康复出院并回归正常生活。李德剑介绍,目前针对法布雷病主要用酶替代治疗,而且替代酶2018年已被纳入国家医保目录,患者不仅有药可医,也能支付得起医疗费。患者及早确诊并接受规范科学治疗,可以较好地控制病情,阻止病情发展和器官的衰竭。根据法布雷病的遗传特性,李德剑医生又对刘先生的家族成员进行筛查,其女儿和外公也被确诊,需要定期随访。

李德剑提醒,如果出现心肌肥厚、无汗、关节疼痛、肾功能障碍等问题,尤其是家族里也有人出现类似问题,可以进行法布雷病筛查。值得注意的是,这是一种遗传病,如果被确诊为法布雷病,一定要科学治疗,并且在生育前要进行生育咨询及基因阻断,避免遗传给下一代。(王菁)

惠丰红学班人气旺

调传人王振华的得意门生王晓波教大家用平江调吟诵冯其庸的诗作《呈湖山诗社张、诸二公》,平平仄仄抑扬顿挫,让国学的脉息在人们的心间传递流淌。三年来,红学班线上线下举办了60多次中小型诵读会、分享会、读书明星评比等,先后评出21位读书明星。冯有贵每天在读书班微信群发高质量的视频微课和评论分析文章。书友认真读后,纷纷上传读后感,或只言片语,或洋洋洒洒。

长期受到国学经典熏陶,红学班的文明素养也不断提升。他们不但是优秀书友,更是新时代文明的践行者。他们是全民健身的宣传员,是创建文明社区、创建“洁美

惠丰”的美容师,是垃圾分类的监督员……哪里有需要,他们就出现在哪里,坚守在哪里。

2023年春,红学班读完了37回的青少年版《红楼梦》,前洲社区教育中心校区又赠送了80回的成人版读本。社区还特地为红学班添置了十二金钗的表演服装,开辟了室内“红学”读书角、室外读书亭、“红学”读书景点等。日前,第二轮《红楼梦》读书活动也已启动。把平面的文字与角色扮演、实景相融,更加提升了大家读书的兴趣。重阳节到了,书友又在加紧排练“红学”节目,准备一场充满书香的文化视听盛宴。(剑英)

孢子油基本常识

看清含量再购买 多点常识少吃点亏

孢子油主要吃油,不要把含油量当三菇含量,拿三菇含量当含油量。包装上的含油量,你看了吗?

本店普通孢子油:本品含甘油明胶纯化水。每100克含油量20%,三菇21.6%。100粒/瓶,6瓶/2500元、15瓶/6000元。

纯孢子油:0.5克/粒,100粒/瓶,3000元买5瓶送1瓶。

纯油成本不低

椴木孢子粉:1000元/斤,买3斤送1斤。

山里人山里货 自产自销

老牌老店:崇宁路17号4楼
电话:82700029 (大别山老王)