

硬核“洋”姐姐们就是这么元气满满

风采

自开播以来,综艺节目《乘风破浪的姐姐》就开启了霸屏模式!
放眼全球,这样“乘风破浪”的姐姐们还有很多,让我们来看一看她们的精彩人生。

印度神枪手老奶奶 除了嫁人,人生还有无数可能

63岁开始射击运动员生涯,算晚吗?印度神枪手老奶奶普拉卡什·托玛给出答案:不仅不算晚,还能改变周围人的人生!

普拉卡什·托玛1937年出生在北方邦Johri村,在60岁以前,普拉卡什和村子里所有女人一样,没有读过书,年纪轻轻就嫁了人,在家里不是干农活就是做家务,她生了8个孩子,8个孩子又为她生了20个孙子。普拉卡什从未想过自己的人生会出现什么改变——直到1999年,普拉卡什陪着女儿塞玛·托玛来到射击场。

那段时间,塞玛正在Johri步枪俱乐部学习射击,但塞玛已经到了嫁人的年纪,她的家人并不支持她在射击运动上花费太多时间,除了她的母亲普拉卡什。为了支持女儿,普拉卡什每天都去射击场接女儿,给她加油打气。

久而久之,普拉卡什对射击产生了好奇心,她拿起步枪,打出了自己人生中第一发子弹:不偏不倚,正中靶心!如此炫目的成绩点燃了普拉卡什对射击的热情,场中教练也被普拉卡什这一枪惊到,纷纷劝说普拉卡什加入俱乐部。但普拉卡什拒绝了,因为作为一名家庭主妇,她每天都要做很多家务和农活,不可能每天都去射击场,于是教练让她每周来一



次射击场,其余时间就在家练习。

两年后的某一天,普拉卡什对家人们说要去参加一个舞会,回家时却带回了一枚金灿灿的奖牌,这是普拉卡什获得的第一枚国家赛事级别的金牌——她在2000年印度全国射击赛决赛中击败了德里警察局的副局长Dheeraj Singh,以63岁高龄荣获冠军!比赛结束后,Singh警长拒绝与普拉卡什合影,恼羞成怒地向媒体怒吼:“拍什么照片!我被一个女人羞辱了!”

如今,普拉卡什已经83岁了,是世界上最年长的神枪手之一,也是射

击界的偶像派人物。

因为普拉卡什让村里的女孩们看到了嫁人之外的无限可能性——她的女儿塞玛·托玛是第一位在世界射击锦标赛上获得银牌的印度女性,她的孙女若比·托玛也成为了国际射击手,并在旁遮普警察局任职。

2017年,普拉卡什被评选为印度国家女性偶像。2019年,以普拉卡什和她的妯娌昌达为原型的电影《靶心》在印度影院上映,两位神枪手老奶奶用她们的人生告诉大家:女人绝不应为年龄所困,她们完全可以活出自己的精彩。

日本整理女王近藤麻理惠 度过“怦然心动”的每一天

比起普拉卡什·托玛的“大器晚成”,日本整理女王近藤麻理惠可以说是“英雄出少年”。

麻理惠从小的梦想就是当一名家庭主妇——从5岁开始,麻理惠就经常趁父母不在家时整理房间,然后在父母回来时给他们一个“完美亮白、闪闪发光”的厨房。中学时,麻理惠完全沉浸在“整理”的学问里,并在15岁读遍了市面上所有关于整理的书籍,寻找属于自己的“整理之道”。19岁时她凭借自己独创的“心动整理法”开了一家家政公司,并迅速积累了大批候补客户。

麻理惠的第一本书《怦然心动的人生整理魔法》于2010年面世并大受欢迎,在海外特别是欧洲掀起了家居整理的热潮。麻理惠所倡导的“心



动整理法”并不是简单的整理行为,而是一套富有智慧的生活方式。在书中,麻理惠说出了整理魔法的秘诀——“心动是唯一正确的取舍标准”。在整理之前,先思考自己想要的“理想的房间”;整理时,将自己拥有的所有物品一件不差地摆放在面前,再一件一件地拿起来放在手中,

问自己“这件物品从过去到未来对我到底意味着什么”“我对它有没有怦然心动的感觉”?进一步延伸,则是要人们思考“自己理想的生活”“如何让自己每天都怦然心动”以及最终“我凭借这些东西和整理后的生活环境,可以成为一个什么样的人,想要成为一个什么样的人”。

正是因为这本书,麻理惠在30岁就被《时代周刊》评选为“世界最有影响力的100人”,是当年除了日本著名小说家村上春树之外唯一入选的日本人。

从家庭主妇走向家居整理的顶级殿堂,麻理惠用了20年,她打破了日本社会对家庭主妇的部分偏见,赢得名利的同时,也让人们见识到了坚持与热爱的力量。

越南湄公河祖母提娅 “我教孩子们游泳,并不是为了挣钱”

在2017年BBC评选的全球百大杰出女性中,一位59岁的越南奶奶引起人们关注,这位叫特兰·泰·金·提娅的奶奶被人称为“湄公河祖母”。

提娅所在公社在湄公河三角洲地带洪水泛滥地区,每年季节性洪水都会带走许多孩子生命。

2002年,提娅看电视时发现当地有许多孩子溺水身亡的新闻,决定自己开一门游泳课,免费教当地孩子如何正确地游泳。然而,提娅的经济状况并不允许她为孩子们打造一个专门的游泳池,所以她干脆在河边用竹子和网搭建了一个“野生游泳池”。

2002年,44岁的提娅开始游泳老师生涯。最开始,只有70到80个孩子来上提娅的游泳课,提娅每天花1到2个小时来教他们游泳;后来,提娅在附近的村庄挨家挨户地宣传她的游泳课,参加游泳课的学生逐渐增多,每个夏天大约有200多个孩子来上游泳课。提娅开了7个游泳班,每个班有25到30个学生,为此提娅每天要在游泳池里泡2到3个小时。

随着年岁的增长,在水中长时间浸泡给提娅带来了很大的痛苦,尽管如此,提娅也没有放弃她的游泳课。所有的孩子在课程结束后都通过了

塔梅县文化体育中心的游泳考试,并获得游泳证书。

从2002年到2017年的15年间,超过2000个孩子在提娅的教导下学会游泳,而除了公社给的交通补贴外,提娅没有向任何一个孩子收取学费,她说:“我教孩子们游泳,并不是为了挣钱。”

她一个人住在一间小小的房子里,房子里唯一亮眼的就是她的荣誉证书,这是2017年提娅被BBC评选为全球百大杰出女性的证明——她是当年入选的三名越南女性之一。

(北京青年报)



八旬老人突发休克 平时多喝水 也许就能避免

不久前,86岁的杭州人蒋奶奶在家突然意识不清倒地,家人立马将她送医。当时,蒋奶奶体温39.8℃,血压76/42毫米汞柱,考虑是感染性休克。

杭州市红会医院ICU主任方堃表示,蒋奶奶腹部CT检查结果显示,左侧输尿管结石,考虑是由于输尿管结石梗阻合并感染最终导致蒋奶奶休克。

蒋奶奶患糖尿病10余年,多年前有中风史,且有轻微老年痴呆,平时言语表达不畅,无法跟家人表述身体哪里不舒服,所以家人没察觉老太太有尿道结石。

方堃解释,老年女性、糖尿病患者是尿道结石引起感染性休克的高危人群。老年人随着各器官衰老,抵抗力开始走下坡路,这个阶段不只是尿道感染,身体任何地方都容易发生感染;而女性尿道短而宽的解剖特点,导致女性较男性更易发生尿路感染,老年女性因雌激素、孕激素水平下降,泌尿道黏膜变薄,极易发生尿道感染。糖尿病患者合并神经源性膀胱及抵抗力下降,更易发生泌尿系感染。

夏季天气炎热,人体出汗量增加,如果喝水少,就可能使尿液减少,尿液浓度增加,导致肾脏尿液中的晶体物质析出,在肾脏内堆积形成结石。蒋奶奶在家经常忘记开空调、电扇,出汗多、喝水少,可能也增加了结石发病风险。

方堃提醒,预防泌尿系结石的同时,也要预防泌尿系感染,可从以下几个方面入手。

多喝水。每日饮水量不少于2500毫升,大量、多次饮水可以增加尿量,既能促进小结石的排出,又能冲刷掉一些潜伏在尿道黏膜上的有害物质。

保持运动。每天坚持运动1小时左右,老年人可散步、打太极、跳广场舞等。多运动不仅能够强身健体,也能够预防尿路结石的发生。

健康饮食。预防尿路结石,做好饮食护理很重要。以清淡、营养为主,尽量少食用含有高草酸钙的食物,如菠菜、巧克力、咖啡等。对于糖尿病患者,控制血糖很重要,不能单靠降糖药、胰岛素,饮食上也需要层层把关,尽量少食用含糖类的饮食。

注意卫生。这条主要针对广大女性同胞,平时穿棉质内衣裤,避免紧身不透气的裤子,保持干爽。排便后,由前向后擦拭可预防感染,房事前注意清洁身体。

(浙江老年报)