

# “旗袍奶奶”曹绵： “秀”出最美“夕阳红”

在河北省辛集市宝石花园社区，有一支巾帼志愿者服务队，远近闻名。

撑着油纸伞、身穿花旗袍的老年模特队缓缓走上舞台，挺胸、收腹、转身……刚亮相，模特队员和着音乐节拍的“一招一式”就赢得不少观众拍手叫好。

曹绵是模特队队长，从小就热爱运动，退休后组建了“国韵美媛模特队”。队员最大的69岁，最小的也已54岁。

“经常练习模特步，挺起了腰板、活动了筋骨，整个心态也越来越年轻！”曹绵告诉记者，在锻炼

中，大家都收获了健康和快乐。

几年坚持走秀，曹绵的队伍越来越大，队员人数已近百人。“过去公园广场少，场地有限，俺们经常要提前去占地儿。现在公园多了，园里有湖水、亭台、花草，在美景中走走秀，亲近自然，心情甭提多畅快。”55岁的队员刘巧玲说，她们走秀的舞台也在不知不觉间发生着变化。

近年来，河北省以创建国家全域旅游示范省为契机，加快基础设施和生态景观建设，使人居环境越来越好，城市景色越来越美。作为国家园林城市，辛集市立足民生，

先后投资6.9亿元，建成了“育才园”等42处公园，形成了四季有花、四季常青的生态景观。

曹绵的老年模特队名气越来越大，四月的梨花节、五月的母亲节、国庆节的花海献唱……当地的大型活动都有她们的身影。

“现在日子富裕了，文体活动的场地和项目也多起来，人们越来越注重健身、娱乐，有了更高层次的身心追求。我们就想把老年人的新面貌展示出来，带着更多姐妹一起运动、一起快乐，健健康康过一个幸福的晚年。”曹绵开心地说。（新华）



中国中老年时装周模特表演“终身成就奖”颁给了哈尔滨74岁的冬日光，冬日光多年致力于模特表演，在中老年模特界被誉为最美银发“旗袍奶奶”。

## 不盲目进补 老年人尤其注意三误区

随着社会发展及人们生活水平提高，如今许多人都十分重视养生保健，尤其是老年人。不少人喜欢在秋季进补，殊不知，老年人脏腑功能虚损，气血津液不足，进补时需要“对症”，盲目进补只会适得其反。那么，老年人如何科学进补呢？



### 避开误区 食养有道

**误区一：进补多多益善。**进补并非多多益善。随着器官功能减退，机体代谢水平降低，无病进补，不分虚实，反而加重身体负担。

**误区二：食补药补分不清楚。**虽说食药同源，但食养、食疗与药补还是有区别。食养是指通过调

节正常的膳食实现养生保健；食疗是有一定治疗目的地调整饮食，治疗作用与药物类似，通过借助食物特性来扶正祛邪，治疗疾病。食疗和药补需要在专业医生的指导下使用。

**误区三：营养保健品老人皆宜。**营养保健品并不是对所有人

都适用。随着器官功能出现不同程度的衰退，服用较多保健品易出现早饱，影响食物摄入，营养不良和慢性疾病的发生风险大。当出现膳食摄入不足、体重过低或消瘦虚弱以及存在营养风险时，应在专业医师的指导下合理补充营养。

### 养以食先 食养有法

民以食为天，养以食为先。饮食对维持身体健康十分重要。食养应审慎调摄饮食，营养丰富才适应老年人的生理特点。

**食宜多样。**年高之人，精气渐衰，饮食上应种类多样，搭配合理，采用多种方法增加食欲和进食量，以资气血，补精气。不宜偏食、过分限制、过量食用某些食品。在机体状态允许的情况下，可食用莲子、山药、藕粉、菱角、

核桃、黑豆等补脾肾益康寿之食品。

**食宜细软温热。**随着脾肾阳气渐衰，胃肠功能减退，宜食用温热之品固护阳气，少吃生冷食物为宜。老年人牙齿多有松动或脱落，咀嚼能力下降，不宜食用坚硬不易消化食品，可将食物切小切碎，选择合适的烹饪方式，改变食材质地，利于咀嚼吞咽。

**食宜清淡。**饭菜少盐、少油、

少糖、少辛辣，以食物自然味来调味，色香味美，温度适宜。进食时应“饮食有节”，不宜过饱，宜少量多餐，既保证营养供足，又不伤肠胃。如采用三餐两点制或三餐三点制，每次正餐提供的能量占全天总能量的20%至25%，每次加餐的能量占5%至10%。此外，进食时不可过急过快，宜细嚼慢咽，避免呛咳误吸。食量小的，餐前和进餐时少喝汤水。

### 养生粥推荐：

以下3款适合老年人食用的粥品，供大家选择。

**莲肉粥：**莲子去心，鲜者煮粥更佳，或磨粉加入，可补中强志，兼养神、益脾、固精。

**核桃仁粥：**核桃仁去皮，研磨，加水搅拌，滤汁。加入粳米煮成稀粥，多煮生油气，可润肌肤，黑须发，利小便，止寒嗽，温肺润肠。或加杜仲、茴香，止腰痛。

**山药粥：**羊肉与山药等量，煮烂熟，再加入粳米，煮粥，空腹食用。适用于久患虚劳之证，骨发燥热而身感寒冷之人。

（据中国中医药报）

## 扫码领礼物 大娘竟“扫”进 赌博平台

湖北房县65岁的刘大娘在县城闲逛时，遇到两名年轻人正在做“用手机扫二维码，可立马领取‘小黄人’”的宣传。刘大娘边想边掏出手机，按照年轻人的指点，成功扫码进入一个微信群。年轻人热情地向刘大娘推荐说，广泛转发群里的兼职招聘信息二维码广告图片，就能轻轻松松赚到钱。

“还真有这么好的事，反正自己在家也没事，闲着也是闲着。”刘大娘心动不已，当晚回到家就打开手机，看到微信群的客服正在给自己发信息。聊了一会儿，对方指导刘大娘下载了一个叫“天天竞猜”的App，并进行了绑定银行卡操作。不料，刘大娘很快收到了银行发来的银行卡2万元资金被转走的短信通知。

第二天，刘大娘在家人的陪同下报警。查看了刘大娘的手机，民警发现“天天竞猜”是一个博彩App。目前，案件正在侦办中。

### 案情分析： “扫码领礼品” 往往是骗子设下的圈套

本案中，诈骗手法可谓是个连环套：先是打着“扫码领礼品”的幌子引诱路人，一旦进入微信群，就以“用手机在家也能随时随地挣钱，一天挣300元到500元”的兼职招聘广告，让扫码入群者动心。最后，“热心客服”出场，进行一对一的指导，目标就是绑定受害人银行卡里的钱。

对这样的骗局，有丰富网经验的年轻人大多能够识别，避免落入陷阱。但对于本来缺乏网络诈骗防范意识和能力的老年人来说，极易听信骗子的“热情讲解”，加上贪图小便宜，最终上当受骗。

### 民警支招 勿贪小便宜，谨慎扫码

日常生活中，经常可以看到有人在大街上以送小礼品、食品等引诱中老年人扫二维码。本案犯罪嫌疑人瞄准的主要对象正是老人和带小孩子的妇女，因为这类人缺乏警惕心，小小诱饵就能诈骗成功。

因此，广大市民切记不要因贪图小利随意扫取街头张贴的二维码，否则轻则泄露个人信息，重则手机被植入木马病毒，导致手机里的个人信息被窃取，后果不堪设想。

（据人民公安报）