

俏夕阳

银发奶奶们的快乐生活

□记者 孙芸苓

“一二三，走，转身，抬头，挺胸，目光平视，慢慢走起来……”随着悠扬的音乐和老师的口令，一群面带微笑、妆容精致的银发美人，脚踩着模特步节奏，袅袅婷婷，风姿绰约，成了广场上的一道亮丽风景线。

记者最近发现有一群退休的银发奶奶们活出了自我，活出了精彩。记者周围就有几位比较熟悉的大姐姐，刚退休的时候大家都忙着带孙子、孙女，有的在北京、有的在四川、有的去了沿海城市。几年忙碌过后，孙子、孙女有的上了幼儿园，有的上了小学，这些姐姐们又回到了运城。用她们自己的话说，还是喜欢我们这个城市的生活节奏，想念家乡的美食和那群熟悉的老姐妹。而这些奶奶年龄大多在60岁到70岁之间，身体还很硬朗。于是，她们各自寻找到自己喜爱的生活方式，并在其中找到了生命的乐趣。下面记者就把这几位奶奶的故事讲给大家，希望对活跃大家的业余生活有所启发。

王奶奶，参加模特队走出一份优雅

在北京看了几年孙子，累并快乐着，孙子大了后，王奶奶前几年回到运城，感到生活有些无聊。一次，一个多年不见的闺蜜联系上了她，两人一见面，王奶奶发现闺蜜容光焕发比同龄人看着年轻许多，就问她吃了什么保健品这样精神？闺蜜说她这几年在老年模特队走模特，很有意思，还能感觉到舞台上的绚丽之感，对身体健康也有好处。于是，王奶奶就和闺蜜一起参加了模特走秀。

刚开始，王奶奶走模特，只是想活动活动。没想到这一走，还上了瘾。从一开始跟着压压腿，到后来化妆上台，王奶奶找到了那种青春的感觉。老伴本来不太支持，怕她累着，后来发现当了模特的王奶奶精神状况和身体状况比以前好多了，整个家因为她的情绪变化都温暖了起来。一次，王奶奶要参加一个小型表演，王爷爷陪着当司机兼



助手。当看着盛装的王奶奶走上舞台的瞬间，他都被惊艳到了，想起王奶奶年轻的时候就是能歌善舞的大美女，看着舞台上漂亮如初的王奶奶，他终于理解了王奶奶为啥如此痴迷模特表演，这是她自我绽放的一种好方式。从此，他成了王奶奶的司机、粉丝兼保镖，随着王奶奶过起了丰富多彩的晚年生活。

王奶奶说，开始的时候，老师从站姿、造型、走位等方面为老年学员做具体讲解与示范时，她都和其他学员一样认真聆听，一个动作一个动作地反复练习。不一会儿，她就大汗淋漓，开始浑身酸痛。当时也有打退堂鼓的想法，后来坚持下来，一天不活动还觉得身体不舒服，如今很享受这样的生活。她发现，自从走了模特步，自己的身姿也越来越挺拔，走起路来越来越精神，闺蜜都夸她变得越来越优雅了。

“通过模特走秀，不仅提升了自信心和气质，更增强了朋友间的互动。而我的快乐就是，在快70岁这个年纪，还可以活跃在舞台上，绽放自己的光芒，与时俱进活出一份潇洒。”王奶奶感慨地说。

莲奶奶，自学书法倍感充实

莲奶奶住在北郊的一个老社区，老伴去世后，孩子在外地，她也不想去儿子那里，她感觉如今自己身体健康，就不去给儿子儿媳添麻烦了。她自己在家里养了一只小猫，自学书法，还在老

年大学报名参加了书法班。从开始的书法小白到如今的挥洒自如，莲奶奶从书法学习中得到了不少乐趣。

最近，莲奶奶喜欢上了在抖音上拍短视频，开始只是觉得抖音上能拍人拍漂亮，拍了和家人分享。

一次，拍抖音没有话题，她就写了“吉祥”二字，送给大家。谁知，这条她穿着红色旗袍挥洒自如写书法的短视频竟然上了热搜。莲奶奶说，估计是红色旗袍和银色头发的缘故吧。

让莲奶奶没有想到的是，如今她在抖音里拥有了不少粉丝，如果有一段时间她没拍视频，粉丝们还会关心她，问候她身体咋样了，让她感到一种远方朋友的温暖。因此她还结识了不少志同道合喜爱书法的朋友，这让她不再感到孤独，对未来的生活充满了信心。

黄奶奶，翩翩起舞跳出一份快乐

黄奶奶和老伴也是退休后帮助儿子看孩子，等孩子上了幼儿园才回到运城。开始，她和老伴也感觉到在家里待着有些无聊。一个偶然的的机会，看到广场上有跳舞，年轻时喜欢跳舞的黄奶奶也加入其中，这一跳找到了感觉。每天，吃过晚饭，她和老伴一起来到广场上随着人群翩翩起舞，即活动了身体，也愉悦了心情。

慢慢的，黄奶奶认识了几个爱跳舞的姐妹，还认识了一位教舞蹈的老师。老师年轻的时候是专业舞蹈演员，非常热爱舞蹈也很热心，便教她们民族舞和集体舞，慢慢的她们一起跳舞的姐妹竟然形成了一个小团体。

黄奶奶高兴地说，前一段时间，她们这个小舞蹈团在老师的帮助下编排了一个集体舞，并参加了市里举办的广场舞大赛还获了奖，这下大家更有劲了。

黄奶奶说，民族舞动作优雅、舒展，适合老年人跳，用民族舞编排的集体舞蹈很有视觉冲击力。穿上漂亮的民族服饰，在舞台上翩翩起舞让她找到了青春的感觉，也让她活出了一份激情与快乐。

医生提醒

小心这些脏器下垂或移位

四川广元96岁的陈先生直脱垂病程已有十余年，日前他在医院胃肠外科成功进行了手术。正常情况下，我们的脏器或者人体组织都在各自的位置，然而，由于某些原因，身体的一些脏器容易发生下垂或者移位。

直肠、小肠、结肠可能移位

“直脱垂就是‘脱肛’，是指直肠壁部分或全层向下移位，治疗以手术为主。”银川市中医医院肛肠科医生杨雨慧介绍，轻者腹压增加时直肠可脱出肛门外，初起能自行还纳，后期需用手还纳；重者除大便时直脱垂，在打喷嚏、咳嗽、排气、劳累、走路、久坐久坐时都可能脱出。预防直脱垂，要积极去除各种诱发因素，养成定时排便的习惯。

“疝气又称腹股沟疝，指人体内小肠、结肠甚至卵巢等器官或组织离开正常位置，通过先天或后天形成的薄弱点或孔隙进入另一部位并引发症状的疾病。”银川市中医医院外科副主任医师徐海峰介绍，可以通过以下几点鉴别是否得疝气：观察大腿根部是否有小包；小包有没有掉到阴囊里；包块在站立及哭闹时出现或变大，平躺或安静时消失或变小；包块是否能推回去等。

得了疝气，保守治疗主要是利用药物和疝气带，根治的唯一方法是手术。

胃下垂好发于中老年女性

有人说，饭后不能马上剧烈运动，否则会胃下垂。胃下垂是怎么回事呢？

胃悬吊在膈肌之下，通过与其他脏器间的韧带来固定，由腹肌和腹内压在下面支撑。胃发生下垂是因为这些因素不发挥作用了，因此当人站立时，胃的位置就会下降。胃下垂可能表现为上腹部感觉胀满和沉重，同时伴有暖气、腹痛及早饱，甚至出现呕吐和便秘等。

形体消瘦、中老年女性更容易发生胃下垂。预防胃下垂，应保证一日三餐规律饮食，或是少量多餐。

子宫脱垂患者少搬重物

子宫脱垂是女性常见的妇科疾病之一。宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李煜分析，分娩损伤是子宫脱垂发病的主因，慢性咳嗽、腹腔积液、腹型肥胖、持续负重或便秘、先天性盆腔组织发育不良或营养不良及年龄增长均可导致子宫脱垂。

轻度子宫脱垂的女性应减少搬提重物，肥胖患者建议减重，有慢性咳嗽、便秘的患者建议治疗原发疾病。（《银川晚报》）

家长里短

儿子支持老爸“嫁”到外地

到了一定年纪，父母和儿女似乎掉了一个个儿。曾经，爹妈为孩子的婚姻大事劳神费心；后来，儿女又开始为父母的“黄昏恋”忧虑。这不，当落单的老爸说他要到外地去跟初恋一起生活，儿子大李的心里真是五味杂陈。

丧偶老爸很孤单

大李的老妈属于性格强势的人，她还在的时候，大李的老爸习惯了大小事情都听她的指挥，衣食住行都不用自己操心。谁也没有想到，三年前一场病，让身体一向强壮的大李老妈一病不起，住院不到一星期就去世了。失去老伴的大李老爸，在此后相当长的一段时间里，无法适应独自生活的节奏，每天都要给大李打十几个求助电话。一会儿说：“我不会用洗衣机呀。”一会儿说：“我找不到空调遥控器。”一会儿又说：“电饭锅的指示灯怎么也不亮……”

有的时候，老爸什么事也没有，打

电话来就是问大李：“儿子，你忙啥呢？我感觉很没有意思……”这样的事情屡次发生，大李也意识到了老爸的孤单，就撺掇他多出去散心，比如到老年大学上课，找老同学聊天、聚会等。

同学聚会重遇初恋

大李怎么也没想到，老爸在他的鼓励之下参加了一次大学同学聚会，回来之后整个人都变了。最开始，大李明显感觉到老爸打来的电话少了，后来他发现老爸跟一个备注名字为“小娟”的女人频繁聊天，还多次视频通话。

在大李的追问下，老爸支支吾吾了半天才告诉大李：“小娟是我的大学同学，自从毕业后就没再见面，我们是因为参加聚会重新联系上了……”原来，这位叫小娟的女同学是老爸的初恋，两人大学时谈过挺长一段时间恋爱，只是因为种种原因最终分手了。这次聚会，老爸了解到小娟的老伴也因病去世了，或许是因为同病相怜，他们

之间的共同话题格外多。

聚会结束之后，他们最开始只是在微信上互相问候，后来随着交流次数增多，他们都产生了要和对方共度余生的想法，只是小娟生活在南方，她因为要照顾小孙子而无法离开。大李老爸下定了决心要开始这场黄昏恋，跟小娟去南方生活，只是一时没想好怎么跟儿子说……

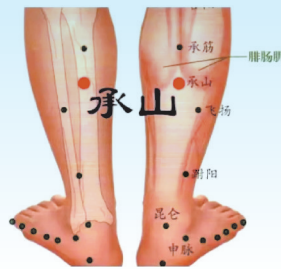
支持老爸“嫁”出去

大李听完老爸的讲述，心里如同打翻了五味瓶一样难受。接下来的一段日子，大李的脑子里一直在琢磨老爸的事情：让老爸到南方去生活，自己感觉难以割舍；不让老爸去，又觉得他独自生活的确实寂寞了。最终，大李还是决定支持老爸的选择，有把老爸嫁出去的感觉。看到一度无比消沉的老爸脸上重新有了笑容，大李觉得自己对他的支持没有错。

（《今晚报》）

温馨提示

按摩承山穴缓解腿抽筋



腿抽筋很多人都经历过，尤其入秋以后，早晚渐凉，风寒容易入侵腿部，部分人在走路散步、睡觉时易出现腿抽筋的不适，发作时疼痛难忍。中医认为，按揉承山穴可柔筋止痛、温阳驱寒，从而缓解腿抽筋的不适。

按摩方法：承山穴位于小腿后侧，伸直小腿或站立踮起脚时，可见小腿肚下出现一凹陷，此处即为承山穴。按摩时，取坐位，将大拇指放在承山穴上，其余四指固定于小腿前，大拇指稍用力按揉，以稍感酸胀为宜。

（《快乐老人报》）