



## 银龄展风采 温馨又从容

□记者 杨颖琦 文图

7月29日晚，盐湖区东湖湾社区服务中心里充满欢歌笑语，一场由山西长江源房地产开发有限公司与运城市盐湖区湖湾养老服务中心联合主办，运市民政局、运市老龄工作委员会办公室及盐湖区安邑街道橄榄城社区指导的“银龄心向党 感恩新时代”老年大学文艺展演晚会在湖湾养老服务中心温情启幕（右图）。这场凝聚着岁月沉淀与赤诚情怀的文艺盛宴，不仅是新时代老年人精神风貌的生动亮相、盐湖区居家养老服务的成果展示，更是运城市深入推进人口老龄化国情教育、积极响应三晋银龄行动、扎实建设老年友好型社区的一次生动实践，为盛夏的运城增添了一抹温暖且厚重的色彩。

随着悠扬的音乐声响起，演出正式拉开帷幕。老年学员们身着精心准备的服装，以饱满的精神状态登上舞台，用最真挚的情感诠释着对生活的热爱、对党的忠诚。

独唱《最美的歌儿唱给妈妈》一开口便牵动人心，演唱者用美妙的歌声传达着孩子对母亲的依恋与对党的感恩；葫芦丝合奏《映山红》以悠扬婉转的旋律，将在场观众带回那段红色岁月；瑜伽表演《我爱你中国》中，老年学员们以柔韧的身姿完成一个个高难度动作，用肢体语言诉说着对祖国的无限眷恋；合唱《十送红军》更是点燃了全场的热情，台上老人齐声高歌，台下观众也不自觉地跟着节奏轻和，掌声与歌声交织成一片；太极拳《我是一条小河》则将中华传统文化的韵味展现得淋漓尽致，学员们一招一式行云流水，刚柔并济尽显生命的活力与从容。



舞台上的精彩从未停歇。规范交谊舞《我和我的祖国》中，老年学员们舞步蹁跹、配合默契；舞蹈《我的祖国》以明快的节奏、灵动的舞姿，展现出老年人的活力与朝气；模特走秀《遇见旗袍》更是将晚会的优雅氛围推向高潮，身着各色旗袍的老年学员们身姿挺拔、步态从容，举手投足间尽显东方女性的温婉与大气；诗朗诵《红色的七月》以抑扬顿挫的语调、饱含激情的演绎，成为整场晚会的“催泪弹”。演出结束后，学员们纷纷感慨：“老年大学为我们搭建了学习和展示的平台，让我们深切感受到党的关怀，实实在在体会到‘老有所学、老有所乐’的温暖。”最终，全体演职人员与现场观众共同唱响《没有共产党就没有新中国》，激昂旋律将演出推向高潮。

此次“银龄心向党 感恩新时代”文艺展演，不仅是老年大学教学成果的集中展示、社区活力与和谐的生动缩影，更以群众喜闻乐见的方式，让“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”落到实处，努力让老人都能共享新时代发展成果，在运城这片热土上安享幸福晚年。

式，让人口老龄化国情教育深入人心，为橄榄城社区深化老年友好型社区创建注入了温暖活力。老年学员们以文艺为载体，将对党和国家的热爱融入每一个音符、每一个动作，生动诠释了新时代老年人紧跟党走、昂扬向上的精神风貌。

多年来，市民政局始终将老龄工作摆在重要位置，立足人口老龄化国情，聚焦老年人对美好生活的向往，持续推动各项工作走深走实。以此次展演为契机，让全社会更加关注、关爱、关怀老年人；大力支持三晋银龄行动，为老年人发挥余热、参与社会搭建更广阔平台；加快推进老年友好型社区创建，从设施完善、服务优化、文化供给等多方面发力，持续提升养老服务质量和水平。下一步，市民政局将联合各方力量，不断完善养老服务体系建设，让“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”落到实处，努力让老人都能共享新时代发展成果，在运城这片热土上安享幸福晚年。

## 健康指南 这3个动作，你能做到几个？

你的身体，其实比想象的更“诚实”，不必复杂的检查，几个简单的动作就能悄悄透露你的健康底子和长寿潜力。能轻松、标准地完成这三个特定动作的人，往往不仅肌肉有力、关节灵活，更意味着身体系统协调、平衡感佳，而这正是身体强健与长寿潜力的重要标志。赶紧看看，你能达标几个？

### ● 第一个动作：单腿站立10秒

你单腿站立能站立多久？2022年《英国运动医学杂志》发表的一项研究证实：50岁及以上的人，若无法保持单腿站立姿势10秒钟，其死亡风险会增加一倍。

单腿站立，其实背后反映的是一个人的平衡能力。2024年《公共科学图书馆·综合》期刊发表的一项研究发现：对年龄在50岁以上的中老年人来说，单腿站立时间和衰老的影响更大。

### ● 第二个动作：俯卧撑做10个

你一口气能做几个俯卧撑？如果你刚好有空，不妨趴到地上试试一口气能坚持做多少个。

2019年哈佛大学的研究人员在一项研究中指出，40岁以上的中年男性，如果标准俯卧撑做不到10个，其在未来10年内发生心血管疾病的风险要比能够完成40个以上俯卧撑的人高出96%。在为期10年的随访中，研究人员发现10年间一共有37人出现了心血管疾病。

和刚刚单腿站立考验全身的平衡能力不同，俯卧撑考验的是上肢力量、心肺功能、肌肉质量、关节灵活性及神经系统协调性等。完成该动作需要心脏泵血供氧、多肌群协同发力，能力不足可能反映身体代谢功能减退，进而增加慢性病风险。

俯卧撑作为经典的上肢肌肉力量训练，不仅能锻炼你的手臂、胸部，还能锻炼肩部肌肉，加强肩关节稳定性，更有助于预防慢性疾病、延长健康寿命。



### ● 第三个动作：地板坐立测试

坐在地上，你能不扶任何东西就站起来吗？2025年《欧洲心脏病学杂志》一项持续了12年的研究，让4000多名46岁~75岁的中老年人做一下“地板坐立测试”，测试方法很简单：

1. 坐下：从站立姿势开始，尽量不借助任何支撑，缓慢坐到地板上（满分5分）；

2. 起立：盘腿坐于地面后，同样尽量不借助外力，平稳站起来（满分5分）。

看起来很简单，但如果你借助外力来完成，就要扣分了：每用手、胳膊或膝盖支撑一次，扣1分；身体明显摇晃一次，扣0.5分；允许借助外力（如墙壁、桌椅）完成动作，但会相应各扣1分；完全无法独立完成，该测试得0分。最终发现：与满分者比，得分为0分~4分的人自然死亡风险高3.8倍，因心血管疾病而死亡的风险高出6倍。

为什么一个看似简单的坐立测试，竟然能反映出长寿？有专家指出，坐站测验动作中的深蹲姿势，能帮助测试下肢关节韧带的柔韧性和膝关节的健康程度。韧带柔韧性好与这些关节健康的人，出现下肢功能障碍的概率会相应减少，有利于为长寿加分。

最后，看看你能完成几个？

（本报综合）

## 至爱亲朋

□牛智贤

在岁月的长河中，总有一些身影如磐石般坚定，如春风般温暖。我的岳父安世静便是这样一位将党员本色融入骨血的普通人。他在平凡的人生履历中，书写了不平凡的篇章。

青年时代的岳父，怀揣着保家卫国的赤诚应征入伍。军营的锤炼让他褪去青涩，更让他对信仰有了更深刻领悟。在部队表现出色的他，光荣加入了中国共产党，那句“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的誓言，从此成为他一生的行动指南。

转业归来，岳父投身闻喜县公安局看守所工作，成了公安战线兢兢业业的一员。在岗位上，他以敬业为盾，以爱岗为甲，更以共产党人的初心为灯。面对一批又一批失足者，他不放弃、不轻视，用耐心教育感化，用原则筑牢底线，让迷途的灵魂在他的指引下重寻方向。那些年，看守所的灯光常常亮至深夜，那是他在为失足者缝补人生的裂缝。

当时，家庭的重担压在了身单体弱的岳母肩上。侍奉公婆、抚养三子一女，还要应对繁重的田间劳动，岳母力不从心，日渐憔悴。岳父看在眼里、疼在心上，几经申请，终于调至离家稍近的镇上工作。从纪检工作到人大事务，他始终保持军人的严谨

亲为荣。

岳父的平易近人，在乡里是出了名的。他从不摆架子，同事敬他公正，百姓亲他热忱。一个周末，他骑自行车返乡，途经文典村铁路涵洞时，见一位老乡不慎撞破额头，血流如注。他当即丢下车子上前安抚，先是用手帕按压伤口止血，然后飞奔到附近村庄通知老乡家人，让伤者得以及时送医。在村里，谁家有红白喜事，总要来听听他的意见；谁家遇到难处，也总爱找他拿主意。乡亲们常说：“老安这人有主见、办事公道，他说该咋办，准没错。”

乙巳蛇年仲夏，岳父突感不适。我们急忙将他送往医院，检查结果却如晴天霹雳——肺癌、肝癌、淋巴结癌等多种重症晚期。躺在病床上的日子里，这位曾在军营和岗位上从不退缩的老人，与病魔抗争到最后一刻，始终未呻吟一声。一周后，八旬有二的老泰山安详离去。

送别的那天，村里的老老少少都来了。有人说：“老安走了，咱村少了位主心骨。”更多人红着眼眶念叨：“他是个普通的老党员，却又是不普通的共产党人。”

铁骨藏柔肠，清风拂乡壤。如今，敬爱的岳父大人虽已远去，但他留下的清风正气，早已化作乡壤间的芬芳，在光阴里氤氲四方。