

# 老年生活报



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000

精准服务您健康

## 本报“健康专家顾问团”成立啦！

**本报讯** 为了给广大中老年读者提供及时、准确、权威的医疗信息，更好地为中老年群体健康服务，本报特别聘请来自知名医

疗机构的医学专家组建成“健康专家顾问团”。

顾问团首批专家接受大家的咨询，这些专家擅长的领域涉及老年医学科、心

内科、神经内科、眼科、中医科、康复科等20多个与老年人病痛相关的专业。这些专家临床经验丰富，具有良好的职业道德、较高的专业

技术水平和学术造诣，将为读者传播养老益寿资讯，普及健康生活知识，提供优质的健康服务。（记者 王镜）  
报道详见3版

## “撸铁”酷奶奶 闪耀健身房

在青岛，有这样一位65岁的“撸铁”（举铁健身）奶奶姜戈，每个星期她至少要去健身房4次，每次“撸铁”近三个小时。她全身上下肌肉饱满，而且精神抖擞、思维敏捷，状态完全不输年轻人。而她和女儿所组成的“撸铁”母女档，更是成为健身房一道最靓丽的风景。

### 险被一场疾病击垮 花甲之年走进健身房

6月14日，在市北区某健身馆内，记者见到了正在训练的姜戈和女儿时筠婷，只见母女俩正互相监督，二头肌、背部肌肉……训练中的姜戈劲头丝毫不输年轻人，这也让人很难相信两年前她还是个靠药物维持健康的病人。

姜戈告诉记者，没健身之前，自己和普通老年人一样，每天就是陪陪外孙女、参加几个老年文艺团体的演出。但自从过了60岁以后，就感觉身体大不如前，经常血压高、头痛，而两年前的一次生病住院，则彻底把她击垮。“出院以后，在家静养，可是越养身体素质越差，连做简单的家务活都觉得困难。”姜戈说，那段时间，她谁都不想见，体重甚至一度飙升到140斤以上。

姜戈的身体状况让女儿时筠婷看在眼里、急在心里。于是，女儿和女婿就开始劝说姜戈到健身房运动，从减重做起。“虽然有些不好意思，但我也想尝试一下，谁知道来的第一天他们就直接把我留下，给我办了一张三年的卡。”姜戈笑着说。

### “撸铁”母女档 一起健康一起幸福

姜戈的女儿和女婿都是专业的健美运动员，多

次在世界顶级健美比赛中拿过优异成绩，他们为母亲量身定制了训练计划，在训练部位、训练动作、训练的总时长、训练的间歇和强度上都是循序渐进的。时筠婷告诉记者，由于母亲年轻时就非常擅长体育运动，所以适应起来非常快。“不到一个月的时间，我就感觉身体有变化了。”姜戈说。

尝到了甜头的姜戈从此便一发不可收，作为健身房里年纪最大的健身者，姜戈从开始时只能做一些简单的动作，时间长了，一些高难度的动作也不在话下。不仅如此，面对健身房各种“铁”家伙，她还能清楚地知道它们分别可以锻炼身体的哪块肌肉。

姜戈告诉记者，坚持锻炼以来，自己身上的各种小毛病都没了，血压也恢复了正常，每次体检都显示非常健康，花甲之年的她变成了一个健康有型的酷奶奶。而这一切，让身为女儿的时筠婷特别欣慰。

每次锻炼完，时筠婷都会和母亲一起去市场买虾、蘑菇、西红柿等食物，不仅每周会给母亲制订训练计划，还会调节她的饮食，严格控制蛋白质、碳水化合物和脂肪的比例。“母亲是个非常自律的人，训练上也很严格要求自己，她喜欢这种氛围，喜欢和我们这些年轻



人在一起，而看到她健康、开心，就是我们做儿女最大的幸福。”

### 朋友圈里的明星 希望带动更多老年人

从两年前用来“续命”，到现如今成为生活中不可缺少的一部分，姜戈说自己已经停不下来。她一改以前力不从心的局面，不但生活又变得井井有条，还有更多的精力去参与社会活动。“我妈已经成为朋友圈里的明星了。”来自同龄朋友的羡慕、年轻人的称赞，使姜戈更加自信也充满动力。“很多朋友看到我的变化都很心动，但更多的还是在观望中，我希望能带动他们，去了解和接纳新鲜事物，真

正明白健身的意义。”

作为专业的运动员，时筠婷介绍，中老年人锻炼的主要目的是强身健体。中老年人骨密度降低，肌肉开始走向萎缩，关节柔韧性变差，因此锻炼之前，应在教练的指导下进行体测和评估，根据其身体状况和评估情况，选择合适的锻炼器械，一般来说，建议中老年人使用一些简单的固定器械。锻炼时，需要注重动作幅度以及器械的重量。

“我们不能阻止变老，但通过锻炼可以放慢变老的速度。与其把钱花在看病吃药上，不如把钱放在健身上。”姜戈说。

记者 许瑶

## “老龄舆论场”开栏

随着人口老龄化的加剧，越来越多的老龄问题浮现了出来。本周起，本报将开设“老龄舆论场”融媒体栏目，每周一在老年生活报及新媒体矩阵推出一个“涉老话题”，请广大读者、网友和专家为老龄问题把脉点评、互动交流，周五刊登精彩讨论情况。

本周话题：“银行业金融服务适老化改造”。您在金融服务中遇到过哪些难题，您认为在适老化方面金融机构有哪些需要改进的地方？您可以拨打本报热线电话（0532）66610000

或者扫描右侧二维码，加入本报金牌智囊团微信群，分享观点。



### 相关新闻

## 上海老人出现“取钱难”

七旬老人凌晨2点到银行坐等排号，凌晨5点后就已无号可取——邮政储蓄银行上海浦东新区洋泾邮政所，出现了这样一幕。

并非只有邮储银行这一个网点出现了这样的情况。银行忙“爆”了，在上海其它银行也有发生。

近年来，随着手机银行的出现，越来越多的年轻人选择用线上支付的方式来解决日常需求。交话费、转账、交水费……按照手机指示进行操作，减少了很多排队时间。但许多不会手机银行的中老年人，只能和以前一样，在银行的人工窗口办理业务。

周奕航

两部门发文

## “智慧助老”反诈防骗

据新华社电 国家卫生健康委和全国老龄办日前联合印发通知，要求深入开展2022年“智慧助老”行动，帮助老年人提高智能手机操作技能，提升老年人反诈防骗意识。

根据通知，各地、各涉老社会组织在实施“智慧助老”行动中，要进一步聚焦疫情防控形势下，老年人在生活消费、出行、就医、办事等场景中遇到的智能技术运用困难，通过组织开展面对面讲座、手把手教学、等多种方式，切实推动解决老年人在疫情防控中遇到的实际困难。