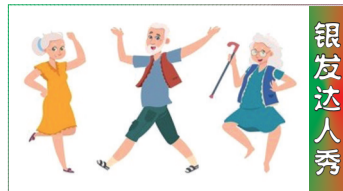


翩翩起舞 老有所乐



银发达人秀

退休医生自创健身操舞收获健康与幸福

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

年轻时,卫枝桃是一名守护村民健康的乡村医生。退休后,热衷文艺活动的她,为了把更多的健康理念以轻松快乐的方式传递给更多的老年朋友,自创了时尚健身操舞,与社区里年龄相仿的老姐妹们一起跳舞、一起锻炼,而这一坚持就是15年。如今,在卫枝桃的带领下,麻花板舞蹈队里的老姐妹们心情好、身体棒,用她们自己的话说:“越活越年轻!”

2月29日一早,在新城区成吉思汗街道麻花板社区的山水小区小广场上,30多位身着统一服装的大妈们伴随着音乐翩翩起舞,她们步履轻盈,脸上洋溢着幸福的微笑。在这群大妈们的带动下,山水小区的小广场上一片热火朝天的全民健身景象。作为这支舞蹈队里的主心骨,72岁的卫枝桃告诉呼和浩特晚报记者,舞蹈队当中年龄最大的80多岁,平均年龄也有68岁了。大家之所以都这么阳光、这么健康,与她们积极向上的生活观念以及多年来的坚持锻炼分不开。

热衷文艺活动的卫枝桃总会在工作之余参加所在单位和社区举办的各项文艺活动,是一名不折不扣的文艺积极分子。2007年退休之后,卫

枝桃毫不犹豫地加入了麻花板社区的舞蹈队。当时,舞蹈队刚成立不到2年,队员们没有舞蹈基础,也没有排练场地,可谓困难重重。正当队员们一筹莫展时,麻花板社区为舞蹈队提供了排练场地,并出资帮助她们解决了服装等问题。这一消息对她们来说无疑是雪中送炭。至此,这支舞蹈队也逐步走向正规。

作为一名退休医生,卫枝桃因为职业原因格外重视健康,在舞蹈编排过程中,她注意到好多队员都存在膝关节、颈腰椎等方面的问题,于是有了自己的想法,就是把一些骨科、中医科的康复训练动作融入到舞蹈中。于是,卫枝桃开始通过网络、书籍自学自创,很快就有了舞蹈队的第一支健身操舞。因为节奏明快,动作易学,而且对健康有益,卫枝桃编排的舞蹈很受队员们的欢迎。现在,队员们在卫枝桃的带领下,共同研究和创作出了更多、更适合老年人强身健体的舞蹈和健身操。通过多年来的坚持锻炼,舞蹈队的老年人们个个容光焕发、精神抖擞,身体越来越灵活。大家都说,跟着卫枝桃,不但收获了健康,还收获了满满的幸福感。



麻花板舞蹈队正在排练

刘大妈最近有了一个宝贝孙子,心里特别高兴。但是儿媳的产假马上就要休完了,和她商量着要让她看孙子,这下刘大妈犯了难,想到一直以来自在的退休生活可能要结束,越想越郁闷。



刘大妈:

我的儿子35岁才成家,38岁有了自己的孩子,我也终于成为奶奶,心里别提多高兴了。儿媳产检的费用全是我出的,还给她付了月子中心的费用,花了好几万元,为的就是让他们两口子轻松一些,大人孩子还都能休息好。现在孩子马上7个月了,儿媳的产假也快休完了,小两口商量着让我去帮忙带孩子,这下让我犯了难。

我退休以后又找了一份兼职工作,虽然挣得不多,但是很开心,感觉自己每天都挺精神、挺自在的,如果回去帮忙带孙子,这份工作就保不住了。再说,现在两代人的育儿观念不一样,很容易起冲突,还是别住在一起的好。我在经济上也很支持他们,甚至是请保姆的费用我也可以全部出,让他们安心雇人来看就行。可儿媳觉得雇人看不放心,即便雇了保姆,也希望我能在家里看着,这样更安全、更放心。她说的话也有道理,但我真的不愿意把时间和精力都搭进去,我今年已经66岁了,还是想自由一些。

国家二级心理咨询师王永新:

年轻人工作忙,考虑让老人带孩子就是图一个省心,但是刘大妈对自己的晚年生活有了规划,想要自在一些也是能够理解的。我建议双方可以沟通一下,尤其刘大妈的儿子应该多听听儿媳和母亲的想法。刘大妈的儿媳产假即将结束,重回职场的同时还要考虑有没有放心的人去看孩子,双重压力下,她的心情是比较焦虑的。如果可以的话,在儿媳产假结束前就雇好保姆,让儿媳先适应一下。同时,刘大妈休息的时候也多去帮帮忙,考察一下保姆的工作是否认真负责,帮助儿媳度过这个比较焦虑的时期。相信家庭生活理顺了,刘大妈的问题就会迎刃而解。

(呼和浩特晚报记者 王璐 整理)



开胃驱寒的茶树菇酸辣汤



提醒:

1.鸡蛋溜进去后,不要搅拌,要等鸡蛋凝固了再搅拌,否则汤会混浊。

2.酱油和醋要选不含糖的,有糖的会影响汤的酸辣之味。

(据《厦门晚报》麦芽儿)

南方讲究煲汤,北方人爱喝熟得快的汤,比如余丸子汤、番茄蛋花汤,料多一些的有酸辣汤,加主食的汤也是现拌的面疙瘩汤。其中酸辣汤是几乎所有人都喜欢。大家聚餐时,酸辣汤是最容易达成一致的,几乎适应所有食客的胃。

酸辣汤的食材并不固定,可以按自己的喜好配料,原则是汤味要融合,细品又有丰富的滋味。酸辣汤的酸是醋的味道,辣是胡椒粉的辣,这两种味道和番茄、豆腐等自身味道突出的食材在一起就没有那么融合了。

试了几种配料后,我发现茶树菇和黄花菜的组合最好。天冷时,做一锅开胃暖身的酸辣汤,喝起来吧。

原料:

干茶树菇1把,干黄花菜1把,香菜2棵,大葱小半根,鸡蛋1个,淀粉、酱油、醋、黑胡椒粉、盐。

备料:

1.茶树菇用水洗一下,泡软,中间换两次水,洗净后剪掉硬根。

2.黄花菜用水泡软、洗净,剪掉硬根。

3.大葱葱白斜切成葱花。

4.香菜洗净,切成段。

做法:

1.锅里倒一点油,放入葱花炒香,葱花变透明后放入茶树菇和黄花菜,加一点盐煸炒,之后加水煮沸。

2.锅里倒入2勺醋和1勺酱油,水沸后倒入芡汁,搅匀。

3.鸡蛋轻轻磕开小口,用一根筷子伸进去把鸡蛋搅散,再轻轻溜进煮沸的汤里。这时不要搅汤,等鸡蛋凝固。

4.鸡蛋熟了以后,关火,放入切好的香菜,搅拌。