

# 重拾童心 感受童趣 老年人快乐过六一

本报记者 梁智玲



①



②

跳皮筋、扔沙包、丢手绢……这些伴随着多少人回忆的游戏，与童年、六一、乐趣、童心等词语紧密相连。其实，童心、童趣并不是儿童的专属，它是珍藏在每个人心间的一分纯真。这不，趁着这个六一儿童节，我市的老年人度过了童心未泯的好时光。

系上红领巾，穿上时髦的条纹衫，今年70岁的常艳霞仿佛一下子回到了童年。5月31日，她和同龄的姐妹欢乐得像个孩童，相约一起到位于市普济路西侧的国家方志馆南水北调分馆，游览天河市集、举行朗诵会。

退休后，常艳霞没闲着，在老年大学报名学习朗诵。在朗诵班里，她遇到了几分志同道合的同龄人，他们一起学习，一起娱乐，老年生活多了很多乐趣。靳小爱、张云清、孙桂珍……常艳霞的心里，时刻装着这些“小伙伴”。“能坐到课堂上，就感觉回到了无忧无虑的童年，每天的生活很繁忙，心里很充实，心情也很愉悦。”她说。

六一儿童节前夕，常艳霞所在的老年大学朗诵班发起了一起过六一、一起游园的活动，得到了大家的积极响应，班里几位年近七旬的学员更是踊跃参加。最让学员们激动的是，朗诵班的老师李秀芬也要参加活动，带领大家一起过六一。“李老师已经74岁了，也要加入我们的队伍。那一刻，我们真的感觉回到了童年，特别幸福。”朗诵班班长刘燕说。

为了在朗诵中表现突出，这些老年人像小朋友一样，提前进行了节目彩排。好几位老人为了能脱稿朗诵，下了一番功夫背诵。他们说，既然大家一起玩，就要作好充足准备，玩得尽兴、玩出精彩。

## ■记者手记

### “大孩子”珍爱儿童节

□梁智玲

童年，是每个人都曾经过的旅途，是人一生的基石。童心、童趣与年龄无关，保持一颗童心，每一天都是快乐的节日。如今，儿童节的外延正在不断扩大，六一儿童节不仅是儿童的节日，也成为不同年龄段的人们追忆童年、弥补童年的纪念日。

老年人从艰苦年代走过来，对幸福童年的向往格外强烈。跨过中年，步入老年，老年人在心态上就越接近孩子。他们年岁不断长大，却仍有一颗天真之心；他们珍惜如今的生活，也珍视每一个能够创造快乐的节日。

在玩中取乐，在乐中学会玩。带着

快乐的心情，健康的体魄，趁着儿童节，放大曾经的快乐，从儿时的幸福中汲取能量，享受美好时光。如此，做一个快乐的“老顽童”，享受当下，过好晚年生活，是一种积极的养老心态，更是一种积极的养老方式。



③

## 夏季户外 锻炼增多 老人谨防 髋部摔伤

本报记者 梁智玲

初夏的天气，正适合户外锻炼。每天清晨、傍晚，我市的公园、广场上，都会有很多老年人锻炼身体。今年73岁的市民马先生近日却在锻炼中发生了意外：不小心踩到了水坑，脚下滑出1米多，把髋部摔伤了。

马先生被家人送到医院就诊时，因髋部剧烈疼痛引发了心脏功能障碍、呼吸障碍、进食障碍等一系列严重的情况，令家属十分不解。“原以为就是一个小小的骨折，没想到会这么严重。”马先生的家人说。

有数据显示，在我国，摔倒是65岁以上老年人受伤的首要原因。因为老年人的骨头不如年轻人强壮，常常存在骨质疏松，一旦摔倒特别容易骨折，骨折主要部位为髋关节、脊椎骨、手腕部、脚踝等处，其中髋关节骨折最为严重。如果髋骨不慎骨折，需要长期卧床，再加上疼痛、大小便困难、进食少，老人易发生肺炎、泌尿系感染、褥疮、血管栓塞等并发症。

市中医院新华院区康复专家赵明说，预防骨质疏松和摔倒是防止髋关节骨折的主要方法。老人应科学、合理锻炼，比如散步、打太极拳等，以提高心肺功能，增加关节柔韧性，增强平衡能力和灵活性，同时采用穿防滑鞋、借助辅助工具、雨雪天气少出门等方法，避免摔倒。另外，老年人还要多食用富含蛋白质和钙质的食物，预防和改善骨质疏松的情况，并定期进行骨密度筛查，确有骨质疏松的要及早干预。

生活中遇到老年人摔倒的情况，先要了解老年人是否受伤，避免因错误移动造成二次伤害。如果摔伤部位极度疼痛或出现肿胀、出血等情况，可能已经发生骨折，应立即送医。老年人摔倒时，应先扶住身边的固定物，并用手撑地。这是因为用手撑地往往损伤的是腕关节，对身体造成的伤害以及治疗护理难度要比髋关节骨折小很多。

如果不幸发生了髋关节骨折，治疗方法有保守治疗和手术治疗两种。应经过医生综合评估后，选择最适合的治疗方法，如果老人的身体条件适合手术，可考虑手术治疗，使老人能早期离床，降低并发症的发生率。