

八旬“视频学霸”的逐梦路

本报记者 赵颖 文/摄



周姿娟展示拍摄设备。

兴趣爱好,是人生的调色盘,为生活增添斑斓的色彩,对于老年人亦是如此。提及老人的爱好,广场舞、太极拳、书法往往率先浮现于人的脑海。在西市区金港绿洲小区,87岁的周姿娟却别具一格,化身“手机达人”,整日沉浸在手机视频制作与作品发布之中。

舞途转“航” 开启视频新篇

4月22日上午,记者来到金港绿洲小区,远远便望见一位身着裙装、身影挺拔的老人已在北门等候。简短寒暄后,老人扶着楼梯扶手一口气登上4楼,步态轻盈,气息平稳。进入屋内,不足60平方米的空间被收拾得干净整洁,书柜里摆满了与国标舞相关的证书、奖状、奖杯和奖牌。

周姿娟介绍,自己60岁开始学习国标舞,曾是市体育舞蹈协会会员,70岁前常与队员应邀参加省内多市举办的体育舞蹈比赛,屡获佳绩。随着年龄增长,虽不再下场参赛,但对舞蹈的热情丝毫不减,身份转变为舞蹈协会管理者,负责组织团队参赛。为了能及时将比赛的精彩瞬间分享给更多人,她踏上了视频制作的学习之路。

高龄学艺 尽显求知热忱

初涉视频制作领域,周姿娟宛如充满好奇的孩童,以满腔热忱探索未知。起初,她只是将他人拍摄的视频整合起来,配上音乐发布到彩视(一款视频制作工具软件)平台上。由于不懂视频剪辑,视频中常出现各种问题,经平台负责人提示后,80岁的她意识到,要想改正视频中的不足,得系统学习视频剪辑,于是报名参加了“精英彩视学习班”,成为班级里年龄最大的学员。

周姿娟表示,每次上课她总是早早来到教室,坐在前排认真听讲、积极互动。课后,通过查阅资料、观看线上教学视频等多种渠道广泛汲取知识。为了学好拍摄技巧,她先后购置了自拍杆、云台、智能手机等设备,不仅如此,她还对微距镜、星光镜等特殊效果镜头的运用如数家珍。

周姿娟的儿子笑言:“母亲学习制作视频已到痴迷的程度。寒冬时,她不顾路滑,只为抓拍雾凇;炎夏时,被蚊虫咬得浑身红肿,仍专注于景别运用。”为了尽快将拍摄的素材制作成精彩视频,她常常白天奔波拍摄,夜晚挑灯熬夜剪辑。遇到难题时,从不气馁,



讲述拍摄技巧。

哪怕半夜灵感突现,也会立刻起身投入创作。

学成授业 培养视频新人

付出终有回报,周姿娟在“精英彩视学习班”以原创视频作品第一名的优异成绩毕业。毕业后,她选择留任,担任助教并兼任班长,毫无保留地将所学传授给新学员。67岁的王丽君和65岁的王政书经常向她请教,她总是耐心解答。

一次,王丽君焦急地询问,“视频作品为何无法上传彩视平台?”周姿娟查看后发现,是上传时遗漏了重要步骤。她一边安慰一边鼓励:“初学者制作过程不熟练,遇到卡在所难免,多做几次作品,熟练了就好了。”周姿娟不仅在理论上悉心指导学员,还会带大家到公园实地拍摄。当王政书觉得没有可拍摄的素材时,周姿娟便手把手教她,将一些不起眼的元素拍摄下来,经过剪辑,便创作出精



与学员练习自拍。

美的视频作品。王政书赞叹不已,感慨道:“生活中并不缺少美,只是我没有发现,今后我要多向您学习呀!”如今,王丽君与王政书能够独立完成视频拍摄与制作。

截至目前,周姿娟已发表600多个彩视作品,300多个视频号原创作品。学员宁静称赞道:“这些作品不仅体现了周姿娟的艺术造诣,更展现出她积极进取的精神。她的内心有着跨越年龄的勇气和对生活深沉的爱。”

想长寿 身心得有“弹性”

生病后,有些老人能很快恢复,有些却缠绵病榻。这种差异其实是身体弹性不同导致的。

北京协和医院老年医学科主任康琳表示,身体弹性是近年来老年医学研究中的一个重要概念,它体现了老人在应对疾病、压力和生活挑战时的恢复力和适应力,不仅局限于身体层面,还包含心理、认知等多方面能力。可以说,无论是面对急性应激(如感染、骨折),还是慢性健康挑战(如高血压、糖尿病),身体弹性强的人都能更好地维护身体稳态,并在应激源过后迅速恢复健康,有助于延长健康寿命,而弹性弱的人则更易陷入衰弱状态,甚至出现失能。

随着年龄增长,身体弹性不可避免地呈下降趋势。东南大学附属中大医院老年医学科主任任利群指出,这是多重因素共同作用的结果:慢性疾病的长期累积会削弱身体储备,炎症因子的增加会进一步加剧机体功能的衰退。此外,心理因素同样重要。康

琳强调,对衰老的态度会显著影响身体弹性;如果过度恐惧或抗拒老化,心理压力可能削弱身体恢复能力。

专家们表示,目前尚无专门针对身体弹性概念的统一量表,但可以借助已有的测评工具进行初步判断。康琳认为,内在能力评估涵盖运动、认知、心理、感官和营养五大方面,是当前研究身体弹性的重要参考之一。任利群表示,老人还可以通过四方面的表现,更直观地判断自己的身体弹性:

1. 是否能轻松完成起身、行走等基本活动,步态是否稳定;
2. 是否保持乐观情绪,有较强的抗压能力和积极的生活态度;
3. 是否能快速从小病或短期应激事件中恢复;
4. 是否饮食均衡、摄入足够的营养物质。

尽管身体弹性下降是一种自然规律,但这一过程并非完全不可逆。专家们表示,身体弹性是机体储备的隐形资

本,增强该能力是预防老年慢性病、降低医疗负担的核心策略之一。老人可通过科学干预,为自己的健康“储蓄”。

规律运动。运动可以增强肌肉力量、改善心肺功能,同时提升身体的平衡性和柔韧性,从而增强身体弹性。研究表明,每周进行3-5次中等强度运动,如游泳、太极拳、弹力带训练,不仅能提高身体的储备能力,还能降低慢性炎症水平。任利群强调,运动对预防老人骨质疏松、肌少症和跌倒有显著作用,是增强身体恢复力的关键手段。

均衡饮食。饮食中的优质营养是维持机体功能和抗压能力的重要保障,均衡摄入蛋白质、膳食纤维、不饱和脂肪酸等营养能有效提升身体弹性。康琳建议,老人可参考地中海饮食模式,适当多吃鱼类、坚果、新鲜蔬果,同时减少盐、糖和加工食品的摄入量。这种饮食结构不仅能降低体内炎症水平,还可改善免疫功能和代谢状态,为机体储备提供充足动力。

保持乐观。积极的心理状态能有效缓解应激反应,增强老人面对压力和疾病的恢复力。康琳介绍,接受衰老规律、不过度焦虑,是保持心理平衡的重要前提。同时,通过设定小目标、培养兴趣爱好,以及与家人朋友保持联系,老人可以获得更多精神支持,从而更积极地应对生活挑战。

高质量睡眠。优质睡眠可以帮助机体在夜间修复细胞、调节内分泌功能,从而增强整体抗压能力和恢复力。任利群补充说,睡眠障碍(如失眠或睡眠呼吸暂停)会直接削弱身体的恢复能力,因此老人应关注睡眠环境和睡眠节律,并在必要时通过饮食、运动或医疗干预改善睡眠质量。

健康监测。定期进行身体检查和健康监测可以帮助老人及时发现身体弹性下降的早期信号。康琳建议,老人应关注血压、血糖、血脂等指标,结合自身身体状况设定合理的健康目标,并采取相应的调整措施。

生命时报

五个习惯容易患上糖尿病

经常爱喝甜饮料

与很少喝甜饮料的人相比,每天喝≥2杯含糖饮料糖尿病风险增加41%;每天喝≥2杯含人工甜味剂饮料,糖尿病风险增加11%。更重要的是,即使运动达到指南推荐量(每周至少150分钟中等强度运动),喝较多含糖饮料、人工甜味剂饮料仍会增加糖尿病风险。

吃晚饭时间太晚

早上8时之前吃第一顿饭、晚上19时之前吃最后一餐,更有助于降低2型糖尿病发病率。晚餐吃得越晚,对血糖越不友好,保证睡前4小时内不再吃任何东

西或是明智之举。

长时间久坐不动

与每天久坐不动时间不超2小时人相比,每天久坐不动超过6小时人患糖尿病等12种慢性病风险增加26.7%。

久坐人群容易导致超重和肥胖;另一方面,久坐不动会使外周组织循环减少或变慢,对葡萄糖摄取和利用能力下降,从而增加患糖尿病风险。

日常红肉吃太多

日常红肉(猪肉、羊肉、牛肉)吃得太多会增加糖尿病的风险。研究发现,每周只摄入两份红肉的人群或

许相比少吃红肉的人群患2型糖尿病的风险更高,而且这一风险会随着红肉摄入量的增加而增加。

这项研究纳入了超21万名参与者,持续长达36年时间,期间有超过2.2万名参与者患上了2型糖尿病。每天多吃一份加工红肉其患2型糖尿病风险增加46%,每天多摄入一份未加工红肉,患2型糖尿病的风险会增加24%。

研究人员还发现,用另一种蛋白质来源代替每天一份红肉所产生的潜在影响效应,结果发现,用坚果和豆类来代替一份食物,机体患2型糖尿病风险会降低30%;而用乳制品来代替一份食物则会使机体患2型糖尿病风险降低22%。

浙江老年报

冠心病合并高血压、糖尿病是老年人常见的健康问题。除了遵循医嘱治疗,居家生活还应该注意些什么呢?

病情监测

血压监测 每天定时测量血压,一般早晚各一次,做好记录,以便了解血压波动情况,为调整治疗方案提供依据。血压计要定期校准。

血糖监测 合理安排血糖监测时间,如空腹、餐后2小时等。对于血糖控制不稳定的老年人,应增加监测次数。

心脏症状观察 密切关注是否有心绞痛发作,注意发作的频率、程度、持续时间及诱发因素等。若心绞痛发作频繁、程度加重、持续时间延长,且含服硝酸甘油不能缓解,应立即就医。

用药注意

按时按量服药 老年人有时容易漏服或错服药物。家属应协助提醒,确保老年人按时按量服药,不可随意增减药量或停药。

观察药物不良反应 不同药物会有不同的不良反应。要密切观察老年人用药后的反应,如有异常及时就医。

饮食管理

控制总热量 要避免热量过剩加重心脏负担、升高血糖和血压。主食可选择粗粮,如燕麦、糙米、玉米等,相较于精细米面,它们富含膳食纤维,消化吸收相对缓慢,能稳定血糖水平。

限制钠盐摄入 建议每日钠盐摄入量不超过5克,减少咸菜、腌肉等高盐食物的摄入。烹饪时可使用低钠盐。

控制脂肪和糖分摄入 少吃动物脂肪、油炸食品以及高糖食物。增加不饱和脂肪酸的摄入,如橄榄油、鱼油等,有助于降低血脂,保护心血管健康。

运动原则

选择适宜运动 适合老年人的运动有散步、太极拳、八段锦等。这些运动强度适中,能促进血液循环,增强心肺功能,有助于控制血压、血糖和体重。

注意运动安全 运动前要做好热身准备,避免突然剧烈运动导致身体不适。运动时间最好选择在饭后1-2小时,避免空腹或饱餐后运动。

心理关怀

患病老年人易出现焦虑、抑郁等不良情绪,影响治疗效果和康复。家属要多与老年人沟通,给予关心和鼓励,让他们保持积极乐观的心态。同时,要鼓励老年人参加社交活动,丰富生活,增强信心。

辽宁老年报



AI制作。

打鼾危害有多大

睡觉打鼾,是生活中的常见问题。但打鼾过程中,如果呼吸突然停止,隔几秒又重新开始,就可能患上睡眠呼吸暂停综合征。

专家介绍,频繁的呼吸停止让机体缺氧,会导致患者出现一系列不适症状。有的患者最长一次呼吸暂停可达100秒,具有猝死的风险,还可能导致代谢紊乱,诱发高血压、冠心病、代谢疾病等慢性病。

专家说,睡眠呼吸暂停综合征不仅是睡眠问题,还可能导致全身疾病。比如,睡眠呼吸暂停综合征群体中,男性会出现体能和智力下降;女性易发生内分泌失调和早衰;老人易患中风、痴呆;儿童可能发育延迟或智力低于同龄正常水平。

数据显示,男性、肥胖的中年人以及老年人群,都是睡眠呼吸暂停综合征的易感人群。

临床上很多有打鼾症状的患者会结合自己高血压、高血糖、肥胖等症状,选择去心血管内科、内分泌代谢科等就诊,很少有人想到会是睡眠呼吸暂停综合征,最终耽误了病情。

专家提示,睡眠呼吸暂停综合征患者在积极治疗后效果明显,患者应该尽早到医院就诊并制定个体化治疗方案。症状轻的患者,可采取持续正压呼吸机、牙托等治疗方案;症状较重的患者,可以短期辅助药物治疗或者手术。同时,患者应调整生活方式,如戒烟酒、减重、采用侧卧位睡眠等。

老年生活报