

纸上课堂

## 老年人初秋健身四原则

初秋时节，早晚温差大，老年人随着年龄的增加，身体各功能和组织器官逐渐衰退，对气温变化的感知能力减弱，适应能力下降等等特征，均对健身时的科学性提出了要求。所以，老年人需讲究科学的健身方法，建议遵守以下原则。

## 耐力项目最适宜

老年人在初秋时节进行健身运动时，适宜从事耐力性项目，而不宜进行速度性项目。在耐力性项目中，中老年人可以选择快步走、慢跑、游泳、骑自行车、登山、跳广场舞等，有条件时还可以打羽毛球、乒乓球等。此外，我国传统体育项目中的八段锦、太极拳、太极剑、柔力球等也是不错的选择。但是需要注意的一点是，在进行耐力性健身运动的同时，还要适当进行一定程度的力量性锻炼，以减轻老年人肌肉力量的减退，提高老年人的生活自理能力。

## 循序渐进要牢记

老年人进行运动的初期负荷和运动量要小，经过锻炼，对运动负荷和运动量适应后，再逐步增加和达到适宜的运动负荷和运动量。经过一段时间的锻炼后，如果运动时感到发热、微微出汗，运动后感到轻松、舒畅、食欲、睡眠均好，说明运



动负荷和运动量适当。

锻炼的动作应由易到难，由简到繁，由慢到快，时间要逐渐增加。老年人运动时，可用运动后的即刻脉搏变化和恢复时间来控制运动量。老年人的适宜运动量可用控制心率“170-年龄”这个公式来掌握，例如60岁的人运动后的即刻脉搏达到110次/分，5-10分钟内脉搏恢复到安静时水平，则说明运动负荷比较适宜。

## 经常运动不松懈

每周锻炼不应少于2-3次，每次锻炼不低于30分钟。同时要合理安排锻炼时间，养成按时锻炼的良好习惯。健身运动一定要持之以恒，只有这样才能合理

有效增强身心健康。

## 自我监督别忘记

老年人参加体育锻炼的同时，不要忽视医学记录。要学会观察、记录自己的脉搏、血压及健康状况，以便进行自我监督，防止过度疲劳，避免发生运动损伤，提高锻炼效果和水平。运动时要注意适当安排短暂休息，运动前后要认真做好准备活动和整理活动。

总而言之，对于老年人来说，勤锻炼当然是好事，但是也要讲究方法，一定要做到循序渐进，量力而行，以免对身体健康造成危害。

□张德海

段子时间

## 【流星】

爷爷：“孙女，你看那颗流星多么亮啊！”

孙女：“爷爷，那是我扔的闪光弹。”

爷爷：“嗯，这个……” □薛万鹏

## 【起床】

幼儿园老师问：“有一种动物两只脚，每天早上太阳出来时，它都会叫你起床，是哪种动物呢？”

一位小朋友马上回答：“老师，那是妈妈。” □李云贵

## 【诱饵】

孙子想跟爷爷学钓鱼，爷爷告诉他：“要想钓到鱼，首先要学会用诱饵。比如，你可以找来一块面包做诱饵。”

孙子点了点头，拿着一块面包出去了。没过多久，他兴奋地跑回来告诉爷爷：“我刚刚用面包把小刚家的兔子钓来了。” □赵云霞

侍花弄草

养花这样换盆换土  
顺利服盆长势旺

秋天正是花卉长势旺盛的时候，此时一定要给花卉供应充足的养分。因为春天换完土后，经过春夏两季消耗，盆土的养分就会越来越少，所以秋天是给花卉换盆换土的好时节。

不过有些花友表示，自己不知道如何给花卉换盆、换土，每次换盆后花卉的状态都不好，并且还很难服盆。因此，想让花卉换盆、换土后顺利服盆，一定要做好这几件事。

**温度合适** 给花卉换盆、换土，合适的环境很重要，一般温度在20℃左右，才适合换盆，如果温度过高或者过低，都会影响花卉服盆。

**花盆适中** 养花换盆，花盆的大小很有讲究，需要用透气、透水的花盆，不需要太大，只要能栽下花卉就可以了。花盆过大，浇水后花卉长期处于湿润的环境，容易积水烂根。

**土壤疏松** 土壤要保证疏松透气、养分充足。另外，土壤在使用前先用专用药粉杀菌消毒。

**浇定根水** 刚移盆的花卉，需要一次性浇透水，也就是定根水，后期就不要经常浇水了，一般等土壤快干了再浇水。在空气干燥时，还可以朝植株周围喷水，提高空气湿度，促进新芽生长。

**注意光照** 刚换盆的花卉，放在有一点散光的地方静养即可，如果光照强烈，花卉极易被晒伤。在生长期，散光可让花卉更好地进行光合作用，等服盆之后再慢慢地增加光照。

**不要施肥** 刚换盆的花卉还没有服盆，不太需要养分，所以此时千万不要给花卉施肥，以免产生肥害，影响新芽生长。

□花艺

我爱我家

过度收纳  
中看不中用

不知大家是否留意到，现在很多家庭都在过度收纳，具体有哪些呢？

1.冰箱是最常见的过度收纳区域，将每种食材都分类收纳盒内，再贴标签，虽然看着好看，但拿放和收纳起来太麻烦。

2.玄关柜也一样，好像鞋子不收纳起来就不行，打开柜门还要再放到架子上，二次收纳太繁琐。

3.衣柜也是常见的过度收纳区域，很多人因听信多做叠衣格好，最终导致收纳时还是很乱。其实多做挂衣区，随手挂搭方便才是衣柜的核心所在。

4.衣柜内的抽屉亦是如此，如果每次都要叠放或卷起，一两天还好，时间长了反而更增加收纳负担。

5.厨房的收纳要以顺手好用为主，锅具竖向收纳方便拿取，这没问题，但不必将全部厨具都隐藏收纳。

6.有的人家有零食柜，但这里很容易过度收纳，不少人喜欢将其塞得满满当当，全然不考虑保质期以及存放问题。

7.家里的各种边柜做拉篮和抽屉，利用深度空间后，不要塞满，适当留白才是更高级的收纳。

8.杂物柜内别放太多囤货或者多余的收纳盒，打开柜子后要用的东西一目了然才最方便。 □家物



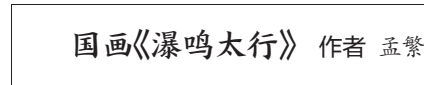
炫耀一刻



摄影《打火花》  
作者 刘俊华



国画《青山滴翠》作者 邱慧芬



国画《瀑鸣太行》作者 孟繁君