

茅箭区五堰街道北街社区老年大学按老人需求“下单”

独创经络穴位养生课受热捧



易利芳正在给老人们讲课。

“春天容易犯困,您揉揉安眠穴和神门穴,可以缓解症状。”近日,在茅箭区五堰街道北街社区老年大学(北街社区区和养老中心),主讲老师易利芳下课后依然在指导学员学习,“这是我们独创的经络穴位养生课程,很受老年人欢迎。”

■文、图/记者 罗毅

新课程通俗易懂接地气

3月5日上午,记者走进五堰街道北街社区老年大学。在一间办公室里,几位老年人正在和易利芳交流。“刚刚听了您的课,有些穴位我还找不准呢!”一位老人说。易利芳拉过老人的手,开始慢慢指导。“老年人最怕心梗、脑梗,预防这类疾病,可以用手去拨腋窝里的极泉穴。”易利芳一边指导老人找穴位,一边解释拨极泉穴时会有麻的感觉,经常弹拨这个穴位,对心脏有好处。

“我们经常听易老师讲课,她的课很接地气,我们不仅听得懂,而且学得会。老师

手把手地教我们找穴位,让我们学了就能用。”退休老人张海鹰说。

易利芳介绍,从去年秋季开始,北街社区老年大学就开设了经络穴位养生课程,旨在教老年人通过穴位按摩调养身体。为了让课程通俗易懂,他们举办了“合胃口”“助消化”等健康知识讲座,让老年人感受穴位按摩的奥秘。今年,北街社区老年大学继续开设这门课程。“每天我都要讲半个小时,课后还会继续辅导。”易利芳说,现在每天来听课的学员有三四十人,年龄最大的学员超过了90岁。

穴位按摩因人而异适可而止

人体穴位有几百个,现代医学研究证明,通过一些穴位按摩,可以不用打针、吃药,使身体状况得到改善。

为了让课程更贴近老年人的生活,易利芳还不断改进。比如,针对老年人易发的高血压、心脑血管疾病,她编了20节经络穴位健身操,教老年人练。“都是一看就能懂的知识,也很实用。”一位学员说,“比如说要调节血糖,可以撞击虎口穴;预防眩晕,可以打击十宣穴。这些知识对我们老年人特别有用。”

除了认真教老年人穴位按摩知识,易利芳还不断纠正老年人的一些误区。“我发现老年人存在两个误区,他们认为穴位按摩时间越长越好,按摩强度越大越好,其实这些都是不对的。”她介绍,有一位学员,每天一有空就按摩穴位,由于按摩时间太长,导致身体出现了状况。

易利芳介绍,穴位按摩要根据身体状况,在时间和强度上有所控制。按摩时间以半小时为宜,强度则根据自身体质等情况,不要过度,应适可而止。“希望通过这门课程,能让更多的老年人学到经络穴位养生知识,并应用到生活中。”易利芳说,对这门课程感兴趣的老年人可以到北街社区老年大学咨询,也可以拨打电话8889565咨询。

课堂



从热闹回归冷清 亲人分离让我焦虑

分享人:罗奶奶 年龄:71岁
记录人:记者 杨天娇

欢乐的时光总是很短暂,春节早就过完了,儿孙们离家已一月有余,可我心态还是调整不过来。我感到孤独,每天提不起精神,连姐妹们叫我去跳广场舞都不想动弹。如今春暖花开,我却懒得出门,和亲人的分离让我焦虑,我始终无精打采,是不是心理出现了问题?

我有两个儿子,在外地工作并结婚成家,两个小孙女相差一周出生,一个在武汉,一个在襄阳。那时我和老伴襄阳、武汉两头跑,忙着照顾孙女。后来两个孙女大了,我和老伴回到十堰,每天做家务,出去买菜,看看电视剧,跳跳广场舞,日子过得平淡如水。

每年春节,在武汉工作的老大一家不回来,我们就被老二接到襄阳过年。今年春节前,老大主动打电话说要回十堰过年,我立马给老二打电话,希望他们一家也回十堰过年,全家人在一起热闹热闹。如我所愿,老大和老二两家人除夕都回到十堰,一家三代聚在一起,非常热闹。我们老两口素来吃饭简单,每顿饭就是一荤一素。如今大家都回来了,饭菜当然要丰盛。团年饭是我做的,两个儿媳妇打下手,我做了十几个菜,难得过上了团圆年,大家都很高兴。

春节期间,虽然每天做饭很累,但是孩子们能陪在身边,我心情愉悦。正月初七,老大和老二夫妻俩决定先回去上班,让两个孙女留在十堰陪我。可学校要上课了,孙女们必须回去。正月十五下午,她们收拾好行李,准备返回。我即便舍不得,也不能挽留。我把她们送到高铁站,才依依不舍地离开。回家看着还没来得及收拾的饭桌,我有些难过。热闹了这么多天,如今又回归到冷清的状态,我实在接受不了。这些天,我不想说话,不想动弹,姐妹们在群里叫我去跳广场舞,也被我拒绝。连老伴让我跟他一起出去走走,我也不愿意。我现在吃饭不香,睡眠也不好,对什么事都提不起兴趣。因为心态没有调整好,我感觉浑身哪儿都不舒服,老伴为此也发愁。

尤其最近气温回升,院子里的花都开了,在窗口看着满目葱茏,听着啾啾鸟鸣,我经常能呆坐半天,连老伴喊我都没听到,满脑子都是孙女在学校过得好不好、能不能照顾好自己,想着想着,泪水就不自觉地流了下来。有时候,特别想给孩子们打个电话、通个视频,可又担心影响他们的工作和学习,思来想去,只能化作声声哀叹。

老伴见我情绪不好,也陪我去社区医院做了检查,医生说,这种焦虑情绪还需要自己调整,要多到户外走走,多和身边的人交流,可我就是打不起精神。我到底该怎么办?

如果您在生活中
遇到糟心事、开心事,有任
何想要倾诉或分享的事情,欢
迎各位老年朋友拨打记者电
话:18702704952(微信同号)。

倾诉



广告

用心人大药房
YONGXINREN DISPENSARY

免费客服:400-0498-123

您身边的药房
可信赖的药房

2022十堰民营企业100强

中国药品连锁零售百强企业



十堰市幸福养老中心

全年接收

失能 半失能

能自理老人

地址:张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)

电话:17672277000(微信同号)

