

摇扇觅清风 戏水逐清凉

——中心城区老年人花样应对“秋老虎”观察

□记者 何晴 文/图

核心提示

8月19日,终于“出伏”了。

养生专家提示,从“出伏”到秋分(9月23日)的这一个月,是下半年健康养护的关键时期,需格外警惕“秋老虎”“秋燥”和“秋乏”对老幼及体弱人群的侵扰。

如何科学应对?

近日,记者走访发现,不少市民早已找到了“家门口”的休闲纳凉好去处。采访中,大家还热情分享了应对“秋老虎”的“独家秘笈”。

绿荫话清凉

一片绿荫、一条石凳、一把蒲扇,便是我市不少老年人的纳凉标配。

晨光初微,在周口人民公园落花湖旁的休息区,72岁的黄伯伯已经悠闲地坐在凳子上,手摇蒲扇,听着收音机播放的新闻节目。

早晨的公园里空气清新,不时有风吹过,老人的衣衫微微飘动,带走了大半暑气。

“我一般早上6点多就来公园里了,先打套太极拳,再坐下听听广播节目、听听戏,树荫下空气特别好,比在家中吹空调健康舒服多了。”黄伯伯乐呵呵地告诉记者。

今年66岁的于阿姨和黄伯伯一样,每天上午都会带着小孙女来公园锻炼、纳凉。她们在健身区锻炼结束后,便会找个树荫,拿出马扎,摇着蒲扇与老友谈天说地,好不惬意。

“我的腿怕风,凉风一吹就疼得厉害,来公园吹吹自然风也照样凉快。”于阿姨说。

华灯初上,在沙颍河两岸健身步道旁,有不少老人坐在休闲长椅上休息,不远处还有一群叔叔阿姨在跳舞,好不热闹。

记者随机采访了几位在此休闲、健身的老年人。“傍晚温度稍微下降,河风阵阵,比空调风不知道舒服多少倍,”他们说,“一开空调关节就承受不住,而且还费电。”他们还说,“出门乘凉也是为了能解解闷。”

一位遛狗的女士告诉记者:“沙颍河两岸的环境很好,草坪多,凉风吹来,很舒服。附近的很多居民晚上都会来这里遛狗、散步,吹着晚风、欣赏着河岸风景,十分惬意。”

中心城区几座大型商场、超市、书店冷气全开,吸引了不少市民前往纳凉。此外,在中心城区各座跨河大桥的桥下空间也成为不少市民避暑乘凉的好去处。



大妈们在树荫下休闲。

碧波消暑意

游泳不仅是解暑“良方”,也属于关节友好型运动,受到不少中老年朋友的喜爱。

记者走访市体育中心游泳馆发现,前来游泳的人中,青少年和老年人占多数。“在户外锻炼时出一身汗太不舒服了。游泳就很好,既能锻炼又能避暑。”今年刚退休的张阿姨笑着说,“游泳能有效增加肺的活动量。对我们来说,这有助于延缓呼吸系统机能的衰老,预防和改善慢性支气管炎等呼吸系统疾病。”

同样在泳池畅游的王阿姨今年58岁,她已连续多年坚持每周最少游三次。她说:“我每次坚持游1个小时左右,不仅有效起到避暑效果,还放松身心。”

傍晚时分,沙颍河周口大闸微风徐徐、水波荡漾,大闸以西宽阔的水域成了市民的“天然浴场”。

“游完特别凉快,很舒服,我最近每天都来游半个小时。”一位佩戴好“跟屁虫”(一种游泳安全浮球)准备下河游泳的大爷说。

记者在现场与多位前来游泳的老年人攀谈后了解到,他们选择在自然水域游泳的原因多样:有的为了节省费用,有的则认为在自然水域中更放松自在。

然而,市游泳协会相关负责人接受记者采访时表示:目前正值汛期,“野游”隐患极大。“河道水质难以保证,水下环境复杂,暗流、水草、漩涡等不明因素众多,且完全没有专业救生员值守,安全风险极高,每年都有悲剧发生。”该负责人强调,“生命安全是第一位,避暑休闲必须以安全为前提。强烈建议大家到游泳馆游泳锻炼,不仅能有效消暑,锻炼效果也更好。”

远山觅清幽

除了选择家门口或城市公共空间纳凉,还有一些老年朋友倾向于外出避暑,寻一处山清水秀之地,享受一次远离尘嚣、亲近自然的清凉之旅。

据中国旅游研究院公布的数据,76.1%的老年人有强烈避暑出游意愿,超四成首选跟团游。

家住淮阳区的韩阿姨和几位老姐妹刚刚结束云南昆明7日游。

采访中,她告诉记者:“昆明气候环境好、空气质量好、风景美,与老姐妹同吃同住,唱歌跳舞,每天的生活中都充满了欢歌笑语。我们商量好了,到冬天的时候还要再来一趟!”

“在家开空调骨头疼,还不如找个凉快地儿待一段。”这个夏天,市民樊大爷拖着行李箱和几个老朋友

一起前往南阳西峡寻“清凉”。

樊大爷向记者展示他随身携带的药盒,里边装着他常备的降压药和藿香正气水。“高温天气对我的血压来说是个大忌,在山里住段时间,清晨和傍晚可以在树林里散步。规律的生活,清淡的农家饭,对我保持稳定的血压有积极作用。”樊大爷说。

集体生活带来的欢乐与热闹也是樊大爷每年亲近山水、离家避暑的原因之一。老伴儿在外地照顾孙子,今年75岁的他在退休后常觉家中冷清,自从在避暑地结识多位好友后,集体生活带来的快乐氛围让他觉得生活规律而充实。他感慨道:“同龄人相聚一堂,快乐多多。每天都有人陪着下棋、喝茶,交流摄影心得,这种热闹的氛围在家里是体会不到的!”



大爷、大妈在公园里晨练。