

今日聚焦

以社区为依托，
打造老人幸福生活

□ 记者 樊倩影

目前，我市老年人口约90万，占全市人口总数的18%，老龄化形势严峻。为关注老年人，让他们能够老有所养、老有所乐，我市启动了东区智慧养老项目。智慧养老中心的养老模式是什么？社区老人可以在这里享受什么服务？近日，记者来到祥瑞社区智慧养老中心一探究竟。

在家门口便可接受康复治疗

记者走入位于祥瑞社区党群服务中心二楼的智慧养老中心时，一股清凉气息迎面扑来。

该中心的面积有1300多平方米，非常宽敞。设置有文体活动室、图书阅览室、大学生创业孵化平台、日间照料中心、书画室、儿童服务中心、健康小屋等10多个功能区。

在健康小屋，十几平方米的屋内挤满了前来体验健康服务的老人。许昌凤寰养老智慧养老中心的工作人员王贺正和她的两名同事为老人测量血压，用光波康复理疗仪、熏灸仪等仪器为老人进行康复治疗。“这个光波康复理疗仪主要起到一个疏通经络的作用，很受老人欢迎。”王贺说。

“年轻时经常干重活，现在总是腰疼，连着做了一周的艾灸好多了！”一直跟着女儿在祥瑞小区生活的85岁的温喜莲老人正在做艾灸，看见记者走过来，开心地说。

许昌凤寰事业有限责任公司总裁马英豪介绍，作为智慧养老项目之一的健康小屋项目，其实施价值在于通过数据和医疗平台共享，对慢性病人群进行健康管理，实现“小病、慢病不出户、不出小区”，给居家养老和社区养老的老人提供健康服务。

日间可享受多样化养老服务

在该智慧养老中心，有一间摆着几张床的玻璃房吸引了记者的目光。“白天来这里娱乐、休息，还可以点餐，晚上可以回家。在家门口就可以享受多样化的养老服务。”在此休息的75岁的社区居民王秋香说。

据了解，该中心已经入驻1000余名60周岁以上的老人。每天8时至12时、15时至19时30分两个时间段，老人们可到此锻炼身体、休闲娱乐、接受健康服务等。

马英豪介绍，该智慧养老项目包含的三个项目各有特色。智慧养老平台利用智能化手段为老年人提供“点餐式”个性化服务；健康小屋在提高居民健康素养，倡导健康的生活方式，预防和控制老年慢性病等方面发挥重要作用；社区居民互助养老志愿服务新模式的探索——时间银行，也就是“低龄时存时间，高龄时换服务”，鼓励低龄健康老人为高龄困难老人提供邻里关照、家政服务、外出代办等志愿服务，实现互助养老良性循环。

目前，该智慧养老项目已经在东城区的祥和、新天下、恒大绿洲、空港等10个社区开展，计划到今年年底，该智慧养老项目将在东城区32个社区全面展开。

健康驿站

还在朋友圈拼步数？小心“走”出病来

老人走路太多易损膝关节

□ 记者 张汉杰

处暑已过，早晚的天气已有一丝凉爽，是运动的好时节。自从运动手环普及之后，很多人喜欢在朋友圈晒步数。其中不乏一些老人，为了在朋友圈占据最高位置，每天动辄走上万步。在许昌仁和骨伤医院门诊室主任谷丰登看来，走路超过身体的承受量，损伤最大的是膝关节。

每天万步走，练坏膝关节

今年65岁的赵阿姨家住市区工农路，两个月前迷上了走路。在微信上，她的好朋友每天都把自己的健步数据上传，并在朋友圈展示。赵阿姨不甘落后，戴着计步器，跟随小区里的老姐妹们绕着小区快走。为了争第一，她每天都坚持步行一万步以上。

半个月时间不到，赵阿姨就感到膝盖酸痛。可她不顾家人的劝阻，依然每天坚持走路。她当时想着痛是因为锻炼不够，等运动量上去了，这些不适自然就减轻了。

让赵阿姨没想到的是，最近这段时间，赵阿姨的膝盖不仅不见好转，而且有所恶化。家人送她去医院检查，发现赵阿姨膝盖软骨受到严重磨损，如果再晚一点来检查，就要置换人工关节了。

每天走6000步左右最合适

那么，一个人每天走多少步合适？据了解，美国运动医学学会曾给出一个促进健康、提高体质的推荐量范围：5400步/天至7900步/天。身体虚弱的人，每天步行5400步就可以达到养生的目的；身体状况较好的人每天步行7900步就可以了。

“每天保证走6000步左右基本就可以了。”谷丰登表示，走路量过



资料图片

少，达不到健身的目的；走路量过多，易对身体产生伤害。如果是慢走，每天最多不要超过一万步；如果是集中时间快步走，那么最多6000步。不过，走路的强度需要因人而异，结合自身的具体情况进行锻炼。此外，走路的时间尽量不要超过一个小时，以45分钟最佳，老人走路时间应减半。

同时，走路至少要中等强度及以上才是有效的运动。年轻人每分钟步数需130—135步左右，中年人每分钟在120步左右，60岁以上的老人每分钟在100步左右，要连续走上30分钟。也就是说，在每日行走的步数中，至少要有3000步是连续的，并且达到中等强度及以上。

掌握正确行走姿势很关键

要想让走路达到养生的目的，掌握正确的行走姿势十分重要。谷丰登说，走路时要双目平视，躯干自然

伸直，身体重心稍前倾，两臂前后摆动，与肘关节成90度夹角。

同时，走路时尽量用腹式呼吸，与地面接触的一只脚要有“抓地”的动作（脚趾内收），这样能帮助缓冲足弓压力，促进腿脚微循环。

谷丰登表示，运动前后都要进行热身运动，以有效唤醒肌肉，防止身体受伤。特别是老年人在运动时，更要注意身体的反应，出现不适时应停止运动。

此外，为了减少走路对关节的损伤，在此也提醒大家几点。首先，走路时配个健步手杖，膝关节所承受的压力可以减轻20%左右；其次，走路最好选择在塑胶场地等平坦的地方进行；最后，走路时最好选择材质较轻、透气，并且有避震、防滑功能的运动鞋。此外，健步走前，要做好热身活动，以防引起关节损伤，肌肉、韧带拉伤等。

老有所乐

这位老人用废布头制作了300多个环保袋送人

用废旧物品“拼”出低碳生活

□ 记者 张铮

用废旧布料拼拼凑凑，再拿缝纫机缝制成布袋子，最后在上面镶嵌各种图案、装饰……经过精心打造，一个个漂亮的环保袋就做好了。4年来，89岁的王哲自制环保袋，并免费送给邻居、朋友，只为宣传环保理念。8月21日，记者对此进行了采访。

今年89岁的王哲是有着50多年党龄的老党员，她有个特殊的爱好：自制环保袋，并免费送给邻居、朋友，只为宣传环保理念。在她的带领下，4年来，一家人已送出300多个环保袋。“老太太平时生活很节俭，但是经常自掏腰包购买布料做环保袋，街坊邻里都收到过她送来的环保袋。我们

拿着这些环保袋出去逛街、买菜，既方便又环保。”如今，王哲老人成了附近居民心中的“环保达人”。提起她，大家赞不绝口。

年事已高的王哲，为何热衷制作环保袋呢？“我平时喜欢看新闻，关注社会热点。2016年的一天，我看新闻说我国是塑料袋使用大国，白色垃圾污染较为严重，当时就想，每家每户都有很多不穿的旧衣服，扔掉可惜了，不如做成环保袋。再说了，我退休在家，空闲时间比较多，应该发挥余热，为社会做些力所能及的事情。”王哲说，出于这样的目的，她开始将自家不穿的旧衣服剪裁制作成一个个大小不一的布袋，以供家人买菜、购物时使用。

看到家人拿着环保袋外出购物很

方便，王哲便将自己做的环保袋送给邻居，带动身边的人减少一次性塑料袋的使用。慢慢地，越来越多的人对她制作的环保袋感兴趣，老人也不嫌麻烦，每天都会抽时间做。

为了让环保袋更美观些，老人经常乘公交车到市区各个市场购买布料，还购买了拉链、流苏等，力求每个环保袋看上去都非常美观。环保袋做得越来越多，王哲的手艺也越来越好。她做的环保袋有不同型号，大的可以装书籍，小的可以装零钱、手机，款式有单肩包、手提包等。

发现用环保袋的人中老年人居多后，王哲还打印了一些养生知识放入袋中。“他们打开环保袋，就能看到里面的养生知识，很方便。”老人笑着说。