

老年人应具备哪些素质，有关媒体调查显示——

阳光健康最受当代老人认可

时代在发展，社会在进步，那么，在新的形势下，作为新时代的老年人，应该具备怎样的素质呢？对此，《老年日报》读者社会问题调查中心随机抽取50位60岁以上读者，了解他们的真实想法。调查结果显示，具备良好的思想道德素质、身体素质，最受当代老年人认可。

本版图片来自网络



争做阳光老人

“老年人不是负能量，而是正能量。”河北省石家庄市王宋堂老先生年过八旬，多年从事志愿活动，还和其他老人一起组建了石家庄市爱心公社，捐钱捐物，帮助有困难的人。忙碌多年，没攒下多少家产，却收获了幸福。“新时代做新老人，首先要思想品德素质过关。我是老党员，无论何时都要记住这点，不能放松对自己的要求。”黑龙江省哈尔滨市赵良璞是铁路系统的退休干部，退休后一直从事志愿活动。赵先生表示，退休生活中，老人要摆正心态，内心要多些阳光，做一个性格豁达开朗的老人。

终身学习融入生活

调查显示，读者普遍认同文

化素质的高低，决定着老年人晚年生活质量。“老年人不是活到老混到老，而是活到老学到老。”哈尔滨市赵淑芬女士是企退人员，退休后在老年大学学习十年，吸取知识，扩展朋友圈。她对互联网、智能手机熟练使用程度，远超一般老人，终身学习已成为她的一种晚年生活方式。调查显示，读书看报、旅游、培养爱好，都是老年人认可的学习途径。哈尔滨市85岁卫宝玲退休后足迹遍布欧亚多国，“读万卷书，不如行万里路。旅行让我开阔了眼界。”

身体康健是基础

哈尔滨市72岁的周伟峰是资深运动爱好者，虽然已过古稀之年，但每天早上仍能慢跑半个小时，身体非常健康。周先生表示，新时代做新老人，身体素质是

基础，没有这个基础一切都是空谈。所以老年人要根据自身情况，选择适合自己的健身方式，持之以恒，强身健体。黑龙江省牡丹江市的宗女士是本报资深读者，她患有高血压等多种慢性病，日常生活中很注意养生，阅读《老年日报》时，一些养生妙招儿都会剪下来，做成健康剪报，经常调节身体。她虽然已经75岁，可是身体状态非常好。

调整心态回归集体

对此，黑龙江大学曲文勇教授表示，老年人要积极调整心态，广交好友，培养兴趣爱好。性格乐观豁达，热爱生活，对晚年生活进行规划，老有所为，积极融入集体，让自己的晚年生活变得更有意义和价值。

来源：老年日报

居家健身，哪种器材适合你？

居家期间，在家运动成为许多人的健身选择，家用健身器材随之热销。怎么才能选到适合自己的家用健身器材呢？今年4月份，中国消费者协会邀请中国体育用品业联合会的专家为消费者选购适合自己的家用健身器材提出了指导意见。

家用跑步机：家用中高端跑步机适用于有健身房运动习惯，对运动体验、脚感、减震性能有一定要求的运动爱好者，消费者可以根据自己的家庭空间及实际购买预算挑选合适的跑步机。

目前市场上有一种和跑步机类似的健身器材——走步机。走步机相较于跑步机占地小、可折叠、易收纳，受到不少青年运动爱好者的欢迎。一般走步机时速可达到6公里，有些走步机还兼具跑步机功能，时速可以达到10公里。但走步机的承载力相较于跑步机较小。走步机开始向智能化发展，消费者可选择带有红外脚感、语音遥控等智能控速功能的走步机，在步数计算和使用安全性上都更有优势。

划船器：跑步机对于大体重的运动人群并不适合，负重跑步可能对膝盖造成损伤，所以大体重人群更适合使用划船器。划船器对腿部、腰部、上肢、胸部、背部的肌肉增强有较好的作用。尤其适合腰腹部和上臂脂肪较多的人群。

瑜伽垫和瑜伽泡沫轴：在不能出门的日子里，在家练练瑜伽或者跟着APP练习一些徒手训练是不错的选择。建议可以挑选高密度TPE瑜伽垫，其材质是含有天然乳胶和麻的环保材质，可回收，可重复利用。现在市场上还有一种健身辅助器材——瑜伽泡沫轴。瑜伽泡沫轴重量轻、富有缓冲弹性，在速度训练、长距离跑步后使用，可以使肌肉筋膜层放松，缓解紧张的筋膜。

来源：人民日报

哪些东西才能放心包食物？

食品安全一直是大家关心的问题，平时会有很多用纸、保鲜膜等包裹食物的机会。那么，哪些东西可以用来包装食物，哪些又不能直接接触食物呢？

牛皮纸：食用级才能包食物

牛皮纸以前一般用来做信封、包装产品等。现在出于环保的需求，很多快餐店也会用食品级牛皮纸来包食物。它最大的特点是强度高，水泡不变形，而且可循环利用。只有食品级牛皮纸才能做成食品包装袋，直接与食品接触。使用后，牛皮纸还能回收处理，做成再生纸浆。

报纸：不建议包食物

很多人家都有旧报纸，吃饭时拿几张垫桌子，买菜没塑料袋，

报纸包着……

广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊指出，报纸上油墨含化学有毒物质，容易通过与食物接触进入身体。而且，报纸从印刷到运输，再到分发传阅等过程，容易沾染细菌、病毒等，不适宜用旧报纸接触食品。

纸巾：不是所有都能接触食物

纸巾根据不同用途，有不同的生产和消毒要求。普通生活用纸如卷筒纸、卫生纸等，不能在就餐时使用；接触食物、擦嘴等要用消毒标准更严格的餐巾纸、面巾纸等。

一般可接触食物的餐巾纸必须是独立小包装。建议大家购买时，尽量选择经过严格消毒、符合卫生标准的餐巾纸。

保鲜膜：看清不同用途

保鲜膜分三种，一是聚乙烯，简称PE；二是聚氯乙烯，简称PVC，对人体有危害；三是聚偏二氯乙烯，简称PVDC，用于熟食、火腿等包装。根据用途，保鲜膜分两种，一种只用于冰箱保鲜，另一种既用于冰箱保鲜，也可用于微波炉加热。购买时要分辨。

塑料袋：尽量减少装食物时间

平时接触最多的是各种塑料袋。其实，塑料袋不适宜直接接触温度高的熟食。有人买完菜回家，会直接连塑料袋和菜一起放进冰箱。由于塑料袋保鲜性能不好，蔬菜湿度高，容易滋生细菌。建议尽量减少用塑料袋直接装食物的时间。

来源：老人报