

世界苗乡 养心彭水

第八届中国乌江苗族踩花山节暨中国·彭水水上运动大赛欢迎你

彭水苗族土家族自治县位于重庆市东南部,处武陵山腹地,居乌江下游,是重庆市唯一以苗族为主、全国苗族聚居人口最多的少数民族自治县,也是重庆市唯一的“水利能源基地县”,重庆市森林资源大县。

近年来,彭水坚持“品牌引领、活动助推,全域建设、彭水特色”的工作思路,依托“民族、生态、文化”三大特色,连续8年成功举办中国乌江苗族踩花山节暨中国·彭水水上运动大赛,连续4年举办渝东南生态民族文化旅游文化节,深入推动旅游与文化、体育、农业、商贸、城市等深度融合,不断提高“世界苗乡·养心彭水”品牌的知名度和影响力。

2019“一节一赛”围绕“欣赏水上运动·体验民族风情”主题和“中国乌江苗族踩花山节”“中国·彭水水上运动大赛”两条主线,精心策划了2大类19大项30个子活动。中国乌江苗族踩花山节是苗族盛大的传统节日,旨在祭祀苗族的祖先蚩尤,祈祷幸福吉祥,安排了2项主活动、10项配套活动。中国·彭水水上运动大赛,策划安排了1项主活动,6项配套活动。



乌江画廊景区



蚩尤九黎城景区

摩国山景区



第八届中国乌江苗族踩花山节

活动内容:

●5月12日—2019·第八届中国乌江苗族踩花山节开幕式暨万人踩花山

●5月12日—2019·第八届中国乌江苗族踩花山节·蚩尤祭祀大典

配套活动:

●5月13日—2019·第八届中国乌江苗族踩花山节·苗歌会

●5月至10月—2019·第八届中国乌江苗族踩花山节·苗族歌舞篝火晚会

●5月12日至13日—全国百家旅行社踩线

●5月12日至13日—全国百家融媒体采风

●7月6日—第一届苗族文化与旅游融合发展研讨会

●8月7日—2019“世界苗乡·养心彭水”苗族集体婚礼

●2019年国庆、2020年春节—2019中国苗族文化国际旅游节暨第五届蚩尤黎城庙会

●2019年国庆、2020年春节—第九届乌江流域特色农产品暨美食展

●1月至12月—“好客山东人·养心彭水游”旅游扶贫嘉年华

●1月至12月—2019“世界苗乡·养心彭水”乡村旅游

中国·彭水水上运动大赛

活动内容:

●5月12日至16日—第九届中国摩托艇联赛重庆彭水大奖赛暨中美澳艺术滑水精英赛

配套活动:

●5月19日—阿依河世界情书大会

●6月—2019·第八届中国·彭水阿依河国际漂流大赛

●7月6日—2019年海峡两岸暨港澳地区户外挑战赛—彭水站

●7月7日—2019·第二届重庆彭水森林自行车赛

●8月7日—2019·第六届“七夕”阿依河世界情书漂流文化节

●9月—2019·第四届青龙谷国际户外运动挑战赛

退休了就没压力了?

社会压力减少,但人际压力和自我压力剧增

夕阳境界

退休后就没有压力了?这显然是一个错误的认知。人们感受到的压力分为三类:一是社会压力,即人生活在社会中,因为生存需要而产生的压力,主要来自于职场;二是人际压力,主要来自于家庭,是另一半、子女或其他家庭成员提出不合理要求或是交流中产生的矛盾与纠纷带来的压力;三是自我压力,是对自己的要求过高,对自己不满,内心的自我谴责产生的压力。

老年人在退休后,社会压力相应的减少,甚至消失,但人际压力和自我压力却剧增。老年人退休后回归家庭,因为有更多时间呆在家中与家人相处,所以会出现很多在工作时没有出现的问题与家庭纠纷,人际压力就会剧增,如与老伴争

吵、与子女发生小矛盾等。加之不少老人帮忙带孙,带孙本身以及因带孙产生的问题,更是会给老人带来巨大的压力。退休后的自我压力也会猛增,这是因为不少老人在退休后会自我怀疑,认为生活失去方向、没有意义,认为自己已经没用了,从而自我谴责,所以老年人会比年轻人有更多、更重的自我压力。

压力叠加,更易让人崩溃

压力有叠加效应,即1加1大于2。举例而言,如果一个人最大可承受的压力为10斤,一次性施加10斤的压力,这个人是可以承受的,但如果分三次,每次给予3斤的压力,虽然加在一起只有

9斤的压力,但也会让人难以承受。生活给予我们的压力有多个来源,虽然每个压力都不大,但是如果相互叠加,就会致人崩溃,此时就会出现退行性行为,即像小孩子一样,行为异常、放肆、情绪暴躁等等,如果不能及时排解压力,获得足够的安全感,这种情况很可能会长期存在。

自我调节是排压首选

那么,出现压力或压力已达极限时,应该如何处理呢?自我调节是排解压力的首选方法,很多压力都是自己施加的,将事情想明白,很多压力会自然减少或消失。正如不少老年人的家庭压

力来自于与老伴的争吵、不合,因为无法解决,所以使得压力不断累积,但其实只要改变观念,实在解决不了就暂时分开,其实一定程度上就能缓解老伴带来的压力。

老年人的自我压力也可以先自我调节。老年人要认识到,你已经工作了大半辈子,一直在为社会贡献,年老之后就学会享受生活。

目前,老年人排解压力的途径仍是不足的,即使广场舞、打牌、钓鱼等活动一定程度上可以缓解老人的压力,但远远不够,老人应该找到属于自己的排压方式,有不顺心、不开心的事情不要压抑在心中,及时将其释放出去。

齐月

教你一招

九旬奶奶的“四爱养生法”

心理健康

异地迁徙对心理不利

随着年龄的增长,老人的适应能力会逐渐降低,迁徙异地,会给老人的心理带来很大的冲击,如果子女能够给予足够的陪伴与关怀,多数老人是可以适应迁徙生活的,但发生心理问题的几率会明显增高。

学会给老人放假

从心理医生的角度,不考虑其他因素的情况下,让老人迁徙异地,尤其是长期与老伴分居的行为是非常不合理的。但是在现实情况下,这也是很多家庭的无奈之举,那么,有什么办法可以弥补呢?

首先,如果老两口均健在,那么在客观条件允许的情况下,子女最好能够将两人一起接到身边,尽可能不让他们分居。

其次,如果客观条件不允许,那么子女要学会合理安排时间,给老人放假,如孩子寒暑假时让老人回老家等。

长期生活在外地,回到老家难免有物是人非之感,此时的老家对于老人来说其实也是一个全新的地方,老人需要从零开始,适应老家的生活,结交新的朋友,老人很容易产生失落、焦虑、抑郁等负面情绪,家人应给予充分的支持。

迁徙老人应定期回老家

刘川

奶奶今年九十七岁了,耳不聋眼不花,生活能自理,是村里有名的寿星。经常有人询问奶奶的长寿秘籍,奶奶总结出的一套“四爱养生法”,即爱吃、爱动、爱俏、爱聊。

爱吃。奶奶曾经经历过艰苦岁月,如今条件好了,她仍然生活简朴,吃饭不挑食,不浪费一粒粮食。奶奶尤其喜欢蔬菜水果和五谷杂粮,每天早上喝一碗杂粮豆浆。她说,什么都吃一点,营养才全面。奶奶虽然爱吃,但不贪嘴,她教导我们“多吃少滋味,少吃多滋味”。奶奶还讲究饮食清淡多样,荤素搭配,少吃多餐。奶奶的爱吃、会吃,为她的长寿打下了坚实基础。

爱动。奶奶从不倚老卖老,做饭、种菜、洗衣、喂鸡……她总是坚持做力所能及的事。我们不让奶奶干活,她反而不高兴:“我能做,经常动一动增强体质,就当锻炼身体嘛。”奶奶没事还喜欢去邻居家串门聊天,晚辈们也常常开车带她去游玩。俗话说:“流水不腐,户枢不蠹。”运动可以调动人

体免疫系统的应激能力,增强免疫功能。奶奶因为爱动,身体倍棒,人也显得年轻。

爱俏。奶奶每天洗澡从不含糊,身上没有一丝“老人味”。但凡出门,她总抹上香喷喷的雪花膏,戴时尚的贝雷帽,穿体面漂亮的衣服。前些天,我们给奶奶定做了件大红花外套,奶奶迫不及待地穿上身。我们都说好看,奶奶却上下左右瞅了瞅,指着腰说:“肥了些,再拿去改改吧,没腰身不显身材。”爱俏的奶奶整天乐呵呵的,愉快的心情可以调节身体机能,促进身心健康。

爱聊。奶奶很健谈,喜欢唠嗑。天南海北,家长里短,闲谈拉呱,奶奶的眼界开阔了,和亲朋好友的感情也更融洽了。奶奶的记性好得令人惊叹,家里子孙的年龄、属相、生日,她无一不记得清清楚楚。看奶奶这么爱聊天,我们还给奶奶置办了一部智能手机,方便她和外地的小辈联系。有一回奶奶和

曾孙阿健视频聊天,结束时嘱咐:“宝宝好好努力,考上名牌大学的研究生啊!”一旁的我们不禁愣住了,奶奶还知道“研究生”,真是与时俱进呢。

奶奶用她的“四爱养生法”换来了身体健康,家庭和睦。俗话说:“家有一老,如有一宝。”奶奶就是我们家的超级“宝贝”。

周江华

老年习作

我的好友是个乐天派

我的好友周培垣,是个不折不扣的乐观主义者。别看他年过七旬,可他性格开朗,没有丝毫老态,哪里有欢声笑语,哪里就有他的身影。就连跟年轻人凑到一起,都有说不完的话。他非常健谈,知识面广,人生经历丰富,天南地北都能聊一聊;喜欢他的人叫他周老师,尊敬他的人称他周高工,因为他有着超乎常人的工作热情。

尽管我和他分处两地,可我们的联系就没断过。一年春节,我和他聚在一起畅谈人生,他说十多年前,他只身前往深圳:“我刚到那里,闲暇之余,我开始练习长跑,渐渐地,我感觉自己的体力和耐力都好了很多……”我听了为他高兴,他身体匀称,很适合长跑这项运动。可我觉得他年纪不小了,便告诉他要保重身体,过不了几年就该还乡颐养天年了,他也接受了我的建议。可回去后不久,他又告诉我一个消息,他已经成为了一名马拉松业余爱好者。过后的日子,只要哪里有比赛,他都要去跑一跑。虽然不能取得好名次,但都能提前跑完全程。

他乐呵呵地说:“快到终点时,我听到孙子为我助威,我就跑得更有劲儿了。尽管名次靠后,但我仍然觉得自己威风。颁奖的姑娘们给我披红戴花,记者们热情地采访我,别提多高兴了。”

听了这些,我从他的言辞中也感受到他浓浓的愉悦,我想,有什么能比自己的爱好得到家人支持还高兴呢?

“我们那里的体育部门让我组织了一个老年长跑队,还叫我当领队,队员已经有近50人了,你看,我又红了,一时半会儿,我可回不来了。”说完老周得意地笑了。

他的笑声感染了我,我也跟着开怀起来。老周的家乡在长寿,这样一个乐天派,一定会活得更长更幸福。

成士忠

晚霞

wanxia

