

# 60岁后健康六原则



根据世界卫生组织对年龄的分期,45~59岁为中年人,60岁以上为老年人,可见60岁正是中年到老年过渡的关键时期,需要格外注意身心健康。

“60岁,首先要认识到‘服老也是一种智慧’。所谓服老,不是向年龄认输,而是要正视自然规律。生理上,要努力适应身体逐渐衰老,并通过适当调整来延缓衰老;心理上,要树立积极观念,不因自己力不从心而苦恼,并将生活的重心逐渐转移到关注和改善健康上,这样才能老当益壮。”专家说。

## 经常用脑 延缓衰老

动脑是老年人“精神上的长跑”,多动脑可以让脑细胞更发达,脑力更强,有助延寿;反之,懒得动脑,大脑容易发生退行性变化。美国芝加哥拉什大学医学中心曾做过一项名为“拉什记忆力和老龄化计划”的研究,通过长达5年的追踪研究发现,那些让大脑经常保持活跃的人患阿尔茨海默症的几率比不常用脑的人显著降低。研究者还发现,下棋、读书、看报等需要动脑的活动有助保持大脑的活跃性。

“古语说,‘智者寿’,这也说明常用脑,有助于延缓衰老。”专家告诉记者,“正所谓‘活到老、学到老’,读书、看报不仅能让老年人了解更多国家大事、获得丰富知识,还能陶冶情操、充实生活。”另外,老年人也可经常做些“数独”等益智健脑的小游戏,促进大脑功能的保持与强化。最后,耿引循提醒,学习并不意味着在家读死书,而是生活中要常怀学习的心,这样山水是书、诗酒是书、花月也是书。

## 加强锻炼 预防跌倒

俗话说,人老腿先老。加强锻炼不仅有助于减缓腿部衰老,还可以增强人体新陈代谢,加速血液循环,强化呼吸功能,扩大肺活量,促进肠道蠕动,并降低患心脑血管疾病的风险。建议老年人经常进行如散步、慢跑、打太极拳、做健身操、跳交谊舞等的户外锻炼活动。需要注意的是,老年人在锻炼过程中一定要量力而行,若运动后精神饱满、食欲睡眠良好、兴致高,说明运动量适宜;如果锻炼后感觉非常疲倦,则说明运动过量,下次应适当减量。运动过程中,可通过“和自己说话”的方法来判断自己的运动强度是否合适,如果能够用正常节奏说完整的句子且保持均匀通畅的呼吸,说明运动强度适宜,否则就说明身体缺氧,应放慢速度、降低强度。

另外,需要提醒老年人,不论是在室内活动,还是外出走路都不能着急,以防止意外跌倒。有数据显示,我国65岁以上的社区老年居民中,21%~23%的男性和43%~44%的女性曾跌倒过,其中约20%~30%的跌倒会造成老年人中度以上损伤,如骨挫伤、韧带损伤等。因此,要清除家中可能造成跌倒的障碍,比如浴室要防滑,厕所最好装上扶手,屋内过道不要堆积杂物,灯光应足够明亮,尽量不要使用过高的储物柜等。无论在室内或室外,老年人都应穿合脚、防滑的鞋子,还要避免在人多、拥挤和湿滑的地方运动。

## 定期体检 切勿遗漏

60岁后,人体机能开始明显走下坡路,耿引循建议,60岁以上人群一定要定期体检,身体状况不太好的老年人可将体检频率增至每半年一次,以便及时了解身体情况。

(据《生命时报》)

## 有爱才有家 ——孝亲养老故事



### 把脑瘫外孙育成“天籁男孩”

爱和坚守,会产生奇迹吗?陕西西安56岁的王亚莉用她和外孙的亲情故事,带给我们一堂生动的人生课。

王亚莉的外孙杨砚希今年10岁。在出生仅33天后,杨砚希被诊断为先天性脑瘫和双眼先天性白内障。一家人都想到了放弃,医生也不抱希望,唯一不甘心的,是作为外婆的王亚莉。她抱着孩子跑遍一家家医院,苦苦哀求,“孩子还能喘气,救救他”。

受病情影响,杨砚希1岁半时,父母离婚,从此抚养这个残疾重病男孩的担子,都落在了王亚莉和丈夫程师傅肩上。杨砚希不能正常饮食,只能靠喝奶粉维持生命,且免疫力极低,稍微不注意就会持续高烧,引发过敏性感染。王亚莉说,为了避免感染,家里不敢接待朋友,几乎是无菌环境,整天都是泡在酒精、消毒液的气味中”。

(据《快乐老人报》)

王亚莉还带着杨砚希治眼睛,并在脑病医院进行康复治疗,仅治疗费就花掉了200多万元。

杨砚希4岁时,一次听到刘欢演唱的《好汉歌》后,也哼着唱了起来。这一唱,提醒了王亚莉。“能否培养孩子唱歌,用歌声来唤醒他的大脑智力发育?”她开始教杨砚希唱歌,又省吃俭用给孩子报少儿声乐班,进行专业学习。目前,杨砚希已通过了声乐专业八级考试,他用歌声成功战胜了脑瘫。去年,杨砚希出现在全国少儿才艺大会的舞台上,他演唱了盲人歌手萧煌奇的代表作《你是我的眼》,被人们赞誉为“天籁男孩”。唱完第一段后,这个濒临失明的男孩,向台下的外婆喊话:“外婆,等我好了,我要带你周游世界。”台下,外婆王亚莉哭成了泪人。

(据《快乐老人报》)

### 孙子天天给我“补课”

“爷爷在哪儿?”每天清晨听得桐桐这一声唤,60岁的我,心灵就打开了一条缝,感觉到心智的幼芽在那一束生命之光的照射下,摇曳着灵动的光芒。

“爷爷,什么是灯火阑珊处?”两岁的桐桐总爱问个为什么。一知半解的我,自以为是地回答:“是辉煌的灯火五颜六色地闪烁着。”说完心虚,翻书一查,十万八千里,赶紧红着脸给他重新解释了一遍。

桐桐喜欢姑姑,去年姑姑马上就要临产了,挺着个大肚子非常累,他一见还照样往上靠。有一次,他玩着玩着就忘了,习惯性地用后脑勺去撞,我一紧张用力一拉,他便连哭带喊:“桐桐委屈。”有一天,我的心情糟糕得一塌糊涂,天真无邪的孩子照样来黏,我随手一推,大概是力度超出了他的预料,他吃惊地喊叫:“奶奶,爷爷麻烦了!”眼泪随即就像

断了线的珠子一样直往下淌,一下子把我的眼泪也勾了出来,我们有什么理由要让一个天真无邪的孩子来无辜承担俗世的烦恼呢?

我们尽量不让桐桐吃油炸食品,有一天奶奶吃麻花被桐桐瞅见了,赶紧藏在背后。他说,奶奶你不要把麻花藏在背后,麻花应该放在嘴里。可是当奶奶把麻花放在嘴里时,他却把头一低,嘟囔着说:不是说,好的东西要大家分享吗?

大人们常琢磨,什么是朋友?有天早晨给桐桐穿衣服,他突然说:“爷爷,小脚和袜子是好朋友,小腿和裤子是好朋友。”呵呵,这小家伙是在告诉我,适合的才是朋友。

现在,桐桐两岁半,马上就该上幼儿园了,他给爷爷的补课暂告一段落。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办  
与天下儿女一起尽孝  
周口市太昊路东段  
0394-7999197  
15036825757 (长期招聘护理员)