



给中老年朋友的一封信

■张长安

中老年朋友们：

你们好。我想以我个人近两三年的亲身经历向大家说几句心里话，并以此致谢一直以来关注关心关爱我的亲们。

前两年，我脚疼、腿疼、腰椎疼、颈椎疼，浑身上下都疼，走路走不上百十米，就得停下来歇会儿，少气无力，精神不济，与自己的年龄段应有的生理现象极不相符，生活质量大打折扣。经各大医院诊断，大都是哪疼治哪，也不见明显好转。那时，我内心里萌生了一个信念，后半生要与拐杖相伴，与病为舞。躺在床上想想自己的身体，到底问题出在哪？于是，我查阅有关医学书籍，在骨质疏松症一章节中找到了与我的病症相像的描述，即刻就咨询请教治疗骨质疏松症的专家医生，经医生精心辨证，精准施治，我坚持服药，坚持锻炼，由开始每天户外活动晒太阳、走路不到百十米，逐步增加到20分钟，步数走到2000多步，现在每天坚持一次性走够30~45分钟，步数5000~6000步，每天保持在1万多步。

功夫不负有心人，经过近一年时间的服药、锻炼，身上有劲儿了，腿脚也灵便多了，心情舒畅了，气色大为好转。经检测骨密度，都已经恢复到正常范围，医生就说在我的身上出现了奇迹。

中老年朋友们，我们的骨骼生理机制是这样的。人出生后的骨骼逐渐发育和成熟，骨量不断增加，大约在30岁左右达到了峰值骨量。成年以后，人体就慢慢进入了负钙平衡期，即钙质的吸收减少，排泄加大。有资料显示，骨骼缩短一毫米，身高就降低2厘米。人到中年都有繁重的生活工作压力，紧张的生活节奏往往使我们疏忽了身体上的一些不适，加之这个年龄段缺钙又没有典型的症状，所以很容易掩盖病情。当有经常性的倦怠、乏力、抽筋、腰酸背痛、牙齿松动脱落等症状时，就应该怀疑是否缺钙，就需要到医院进行检查，测试骨密度。

说起到医院体检，有时要做深度检查，尤其是医生要多维度思维，只有病灶找准了，才能对症下药。在这里我们要破除三个误区：一是认为自己身体好好的，不挡吃不挡喝，不用体检；二是认为自己的身体都是一些小毛病，没什么大问题；三是认为自己身体本来没什么毛病，一体检，检查出什么问题来，给自己增加压力负担，不愿去体检。

养生养生，顾名思义，养护生命。任何人都有生命的终点，我们锻炼身体的目的，是增强身体的免疫力，提高抗击疾病的能力，延长自身的生命时间。而到医院检查身体，也是为了及时发现问题，靶向治疗，使生命的过程得以延续，二者并不矛盾，殊途同归。人上

了点年纪，一些疾病可能会不断找上门来，而知道身体患病的方法，一个是通过症状判断，一个就是体检。而通过身体的症状来判断，很有可能把一些严重的疾病当做普通病看待，从而错过最佳的治疗时间。而体检可以及早发现身体内存在的病变，这样就可以获得更好的治疗，抑制住病情的发展。

根据人的骨骼生长发育的生理机制，我们要从娃娃抓起，从青少年抓起，到了中老年时期，就更应该重视起来，以期迟滞骨钙的流失，延缓骨质疏松的过程。对症补钙、适量运动、多晒太阳是目前预防治疗骨质疏松的三件法宝。我们在加强身体锻炼的同时，从饮食方面也要进行调整。饮食上要以清淡易消化食物为主，以肉食为辅。现如今很多上了年纪的人，都被慢性疾病所困扰，而这些慢性疾病的发生，与日常饮食有很大的关系。如果拥有一个合理的饮食习惯，或许可以降低这些疾病的患病率。因此，中老年朋友们要多吃清淡易消化的含钙量高的食物，如蔬菜、水果、奶类豆类食品、虾皮等，可以使身体获得较为充足的营养元素，而且不会增加肠胃的消化负担。

在适量运动方面，我根据自己的生活环境和身体条件选择了走路。走路，就要到户外活动。走路的过程也是户外晒太阳的过程，既锻炼了身体，又吸收了太阳光线，补充了钾、钠、钙、镁、磷等身体需要的营养元素。针对自己的身体状况，我根据一些健身资料，自编了两套活泛筋络、锻炼身体的健身操，每天早晚一次，坚持做20~30分钟，三天换一套。有些动作把它放在走路的过程中，以减少单调感，增强趣味性。有些动作需在原地不动做，如双手缓缓向上伸开，双手掌心交叉向上翻，脚尖踮起，坚持5~10秒；然后脚跟站平，双手向左转动10次，向右转动10次，向后转动10次，缓缓放手。这样的动作做下来，感到胸腔打开了，五脏锻炼了，脊椎得到了拉伸牵引，为它的自我修复提供了空间，久而久之，颈椎、胸椎、腰椎间盘都得到了较好的改善和恢复。

要运动好，就要休息好；要质量高的运动，就要有质量高的睡眠。有腰疼、颈椎疼的中老年朋友们，睡觉时要选择硬板床或者1~2厘米厚的软垫床。充足的睡眠，有利于提高身体免疫力，使大脑得到足够的修复。休息好了，我们浑身就有劲儿，眼睛炯炯发光，气色润泽，神清气爽。

中老年朋友们，我们要直面人生现实，遇事要勤沟通，多交流，相互启发。或许我的教训就是你的经验，你的做法就是我的榜样。

顺致夏安！

您的朋友：张长安
2021年6月6日

走过花季

■凡桂敏

如花岁月里，有爱的陪伴，必然收获健康成长、美好明天。
——题记

1999年，是我参加工作的第一年。

那一年，我信心百倍地走进那所虽然破旧但充满活力的农村中学，做了初三班主任与语文课的教学工作。

核对班级学生花名册时，我发现了一个颇有个性的名字：许君莲。这是一个可爱的女孩，高高的，瘦瘦的，梳着马尾辫，站在那里，果然就如一株亭亭玉立的莲花一样。

很快，许君莲就带给我更大的惊喜：所有学科中，她的语文成绩最好，作文写作尤为出色。这对于爱好写作的我来说，无异于发现了一颗冉冉上升的希望之星！于是，在许君莲学好文化课的同时，我全力辅导她进行作文创作。很快，许君莲的习作走上了《中学生阅读》《中学生学习报》的舞台，成为了当时我们镇小有名气的“学生作家”。当然，我与许君莲的关系也亲密至极，以至于她在一篇文章中亲昵地称呼我为“妈妈”。

关于许君莲早恋的“负面消息”是我在开学三个月之后听到的，我决定找许君莲好好谈一下。

我把许君莲叫到办公室，我示意她坐到我旁边。我说：“君莲，你知道我为什么找你谈话吗？”

“知道。”她的声音低得不能再低。我问道：“你能理解我现在的心情吗？”许君莲说：“能。”“能理解为什么还要这么做？你知道老师对你抱多大的希望吗？你明白挂在枝头的青涩果子不能过早品尝的道理吗？”我愤怒地说道。许君莲哭出了声：“老师，我错了，我不该让您失望，我一定会改……”“我凭什么相信你？”我的语气依然严厉。“凭爱！”许君莲抹去眼泪，抬起头，坚定地说：“您疼我、爱我，鼓励我努力学习，我说改就一定改，请您相信我！”

许君莲的话触及了我心底最柔软的部分，我情不自禁地抱住了她，泪如泉涌。

那年中考，许君莲果然不负众望，以优异的考绩考入县重点中学。我紧绷着的心终于放松了下来。

时间如白驹过隙，20年转眼而过。我调入县城工作，当初任教的那个农村中学已不复存在。人到中年，随着教过的一批又一批学生像小鸟一样振翅高飞，“许君莲”这个名字逐渐在我脑海中模糊起来……

去年春节，突然有一天，我接到了来自外省的一个陌生的电话。电话那边传来：“是凡老师吗？”我说：“是的，请问你是哪位？”对方喜极而泣：“凡老师，是我，许君莲！”瞬间，那原本已经中断了多年的记忆线路被接通，随之，记忆的闸门被完全打开……

那天，我们在电话中聊了很久。许君莲说，当年她考入县重点中学后，三年苦读，最终如愿考取了一所文科院校，毕业后，在外省的一座城市找到了理想的工作，组建了幸福的家庭……临挂电话，许君莲依然难掩内心的激动：“凡老师，等我回去后，第一时间就去看您，多年前我画好了一幅画，一直想找机会送给您，我先发到您手机上，您看一下。”5分钟后，许君莲发来了一幅图片：一所破旧的农村学校里，一条小路蜿蜒通向校外，小路上，一个扎着马尾辫的女孩正昂首走过，小路的尽头，一位年轻的女教师驻足而望，那眼神，充满信任、鼓励与期待……我注视着这幅画，不知不觉泪流满面。

如今，这幅画就挂在我家的书房里。装裱之前，我特意请人在画的右上方题写了“1999·走过花季”一行小字。每每工作劳累、心神不宁之时，我都会静对这幅画作沉思良久。之后，一股无形的力量便会从心底奔涌而出，催促我坚定信念、能量满满地踏上神圣的三尺讲台……