

老年之悟

不久前,我接到几份电子邮件,内容是中学同学相聚的合影,照片上一个个满头银发。回想当年的意气风发,令我不胜感慨:40多年过去了,我们都进入“老年”了。

“白发苍苍”,是任何一个人都回避不了的事情。老年,是一个非常重要的人生阶段,理应而且可以是夕照满天,绚丽无比。绝大多数的老年人,经过了几十年的奋斗,通过从事各自不同的社会行当,为人间的物质文明和精神文明发展作出了一份可贵的贡献,因此足以“不因虚度年华而羞愧”。

在年龄问题上,意识到自己年龄长了,焦躁没有用,后悔没有用,最好的心态和办法是坦然。所谓一个人的几十年人生比较有意义,就是他(她)的每一个年龄段都有劳动、都有收获。

我们议论一个人,说一个人好,活得有意义,决不会看他(她)活得

我的“老年”观

■储瑞耕

非常长寿,生活非常舒适,有美丽的妻子或称心的丈夫,有很大的权、很多的钱,而是要看他(她)的为人、思想、品德,看他(她)为人民、为社会干了多少实实在在的好事。

有为的人生没有句号。一个有理想有抱负的人,往往从年轻时代起,就有比较高的人生目标,直至老年阶段,奋斗努力,矢志不渝,有所建树。

实事求是地看问题,人类的绝大多数都是平平凡凡的,杰出的人物、“名人”总是极少数。但是,事情总是相对的:有些人虽然“不杰出”、“没有名气”,他们的人生却很有意义和价值;相反的情形也是存在的,有的人知名度很高,人格却很低。

在人到老年的时候,“回首往事”是很自然的。我以为,宜持一种科学的实事求是的观点和方法来看待、分析、总结我们的一生。在这个问题上,我认为:一是既不要自己高

估自己,亦不要自己鄙薄自己;二是就绝大多数个人而言,从整个人类文明史角度算,只能成就丁点儿小事,移山填海,扭转乾坤,志气可嘉,实际不可能,把“不可能”的事如实地当作“不可能”,不去企求,不去奢望,而全力从事和追求自己那一份应当而且可以成就的事业,这也就是“平常心”。有了这颗“平常心”,力争去做“非常事”。

生活对人基本上是公平的:人到晚年,社会不会要求我们仍然去承担那么多的社会责任了。今天,我们有理由、有资格把工作和责任的接力棒交到年轻一代的手中,说一声再见,告别繁忙的社会工作,安享晚年。我们完全可以如“闲云野鹤”一般,做到“物我两忘”,潇洒自如。写书作画,可以;种花养鸟,也可以。唱歌、跳舞、健身,可以;参与社会公益活动,也可以。在城里含饴弄孙,可以;去农村山野,“采菊东篱下”,

当然也可以。总之,健康长寿,多看看社会、国家、世界的进步变化,走完我们圆满的人生。

中国有句成语叫“不痴不聋,不做姑公。”说的是想要当好婆婆公公,对儿女等年轻人的事情要放手,不要去多管。在今天日常的家庭生活中,仍是这个道理。为什么?一是因为时代进步了,观念不同了,咱们往往跟不上时代的脚步,管不好,管不了;二是弄不好反而伤了自己的精神和身体,何苦呢?

这个话套用过来,对于我们老年人如何正确处理自身与社会的关系,也很有借鉴意义。“江山代有才人出,各领风骚数百年。”用一句俗话叫做“铁路警察,各管一段”,我们完成了自己的人生使命,过去,我们曾经有得有失,有苦有乐;今天,我们可以无怨无悔,无牵无挂!

养生参谋

三类老人
别用按摩器

按摩器是以高频机械振动或滚动来对人体进行刺激性按摩,并非人人都能使用,三类老人尤其要当心。

首先,患有心脑血管疾病的老人发生出血的风险较大,而按摩器的使用会加速血流速度,无形中加大了疾病的风险。另外,不可在颈部等血管集中的部位随意按摩,否则刺激颈动脉窦会发生血压下降、心率减慢等危急状况。其次,患有颈、腰椎病的老人,如果使用不当,甚至会发生关节错位等情况,加重病情。最后,患有肿瘤或脓肿等外科疾病的老人不能用,由于体表的刺激,会使毛细血管扩张,局部血流量增加,易导致病变部位扩散而加重病情。

老人对外界刺激的耐受力减低,因此使用按摩器时忌强度过大、时间过长,身体较差的老人更要谨慎。如果老人要选择按摩器,可使用振动频率较快、振动强度较弱的电动式按摩器,而电磁式按摩器由于振动频率慢、振动强度较大,比较适宜于中青年人使用。与按摩器相比,其实徒手按摩是更好的选择,一方面可以灵活掌握按摩的力度,另一方面对于按摩的部位也更容易拿捏,不失为保健强身的好办法。

(吴慧轩)

补充叶黄素
可防老年黄斑变性

老年黄斑变性是导致老年人群不可逆失明的主要原因。在日常饮食中注意补充叶黄素,可以预防黄斑变性的发生。

由黄斑色素组成的黄斑区负责精细视觉和色觉,是视网膜中最薄、最易受损的地方。黄斑变性是由于黄斑退化引起的一种常见眼科疾病,其早期通常伴有视力下降症状,晚期则表现为中心视力丧失(视野中心出现暗点)以及视物模糊或变形。

研究表明,叶黄素是构成黄斑色素的重要物质,适当补充叶黄素可以有效地提高黄斑色素的密度,进而帮助眼睛维持正常的视觉功能。同时,叶黄素可以过滤蓝天、计算机屏幕等反射的危害最大的蓝色光线,保护视网膜免受光损伤和氧化损伤,预防黄斑变性和白内障的发生。

叶黄素不能在人体内合成,只能来源于食物。因此,建议人们多吃富含叶黄素的水果以及菠菜、芹菜、甘蓝、韭菜、茼蒿、黄瓜等蔬菜。此外,控制吸烟和饮酒,避免过度的光暴露,年龄超过50岁的高危人群可每天适量补充叶黄素。

(刘宁朴)



夕阳红热线:
13592220003

银发生活

人到老年
有“四怕”

■刘莹

一怕久坐。不少老年人一天到晚都喜欢坐着,认为这样既轻松又不累。其实不然,“久坐者伤肉”。坐是消除疲劳的一种必要休息,但长期坐着不动,会使肌肉缺乏锻炼,从而导致肌肉松弛,久而久之加速了肌肉的衰退与萎缩。因此,老年人应尽量多参加户外活动,不宜坐得过多、过长,因为“生命在于运动”。

二怕久立。祖国中医学认为:“久立者伤骨”。人的一举一动,都要消耗气血,如果久坐不动或久立不走,会出现气血凝滞,从而招致疾病。老年人气血运行本已减弱,全靠动静结合调节平衡,因而要安坐与行走轮流交替,活动筋骨,切忌长时间保持一种姿势不动。

三怕久卧。老年人随着年龄的增加,睡眠时间也较年轻时少,因此除了夜间睡眠外,尽量要少卧。“久卧者伤气”,要顺应四时气候交替,春夏“晚卧早起”,秋季“早卧早起”,冬季“早卧晚起”。当然,睡眠不能过少,但也不是越多越好,一般8小时足矣。适量的睡眠才能宁神养气,确保益寿延年、晚年安康。

四怕久视。在日常生活中,视觉疲劳往往很少引起人们的注意,但“久视者伤血”是不可改变的事实。人到老年,眼目本已昏花,倘若过于用目,会伤血耗气,头晕目眩。因此65岁以上的老年人看报纸杂志或电影、电视以一两个小时为宜,期间要注意眼睛休息,做眼保健操,防止眼疲劳。

当然,影响老年人身体健康的行为还有许多,只要在日常生活中多注意、多预防,就能过一个健康、快乐、幸福的晚年。



垂钓

小津摄

流金岁月

放风筝使我身强体健

■杨平

我退休后,千姿百态、舞姿翩翩的风筝,引起了极大的兴趣。我买了一个二尺长的蝴蝶风筝,请高手老友教我放风筝。一周后,我的风筝飞上了天。从此,我和风筝结下了情缘。除了极冷的“三九”天或者下雨天外,我坚持天天放风筝,每天两个小时,天气好时,上下午都去。15年来,放风筝成了我强

身健体的运动项目。现在一天不去放风筝,我就觉得浑身难受,好像缺点什么。

在职时我患有轻度颈椎病。放风筝可以始终保持仰头望天,活动颈椎,经过两年多的时间,我的颈椎病好了。身体随着风向的转换,向前走,向后退,向左走,向右转,不停地活动四肢,舒展筋骨,这样做促进了我的血

液循环,心肌供血不足的现象大有缓解。

放风筝,思想专一,精神专注,促进了我的睡眠。我每晚卧床不到半小时即睡,能一觉睡到大天亮。放风筝还可以尽情呼吸新鲜空气,吐故纳新,促进体内新陈代谢,消除冬日气血积瘀,增强抵抗力,因此几年来我很少感冒。

家长里短

爱吃杂面条

■辛道扬

日前,我的几个内弟、弟媳及侄儿、侄女二十多口人都来看望我们,我和老伴非常高兴。

我们盛情招待,能吃的全吃了,想喝的全喝了。傍晚临走时,我要老伴给他们做杂面条吃。一大锅香喷喷的杂面条做好后,立刻被大家抢个净光。几个内弟、弟媳赞不绝口,连说好吃好吃。他们

和我一样,都是吃杂面条长大的,怕有几十年没吃过这玩意儿了。说句丢人话,我把裤带松了松,直吃到肚饱。老伴直向我翻白眼,歪着嘴说我“下作”。

这杂面条的原料,主要是用小麦面搅点黄豆面和红高粱面,如能再少搅点红薯面那就更有风味了。可儿时我是最怕吃杂面条

的,全家人冬春天全靠这个生活,稀汤寡水,加点酸菜、搁点盐就是晌午一顿饭。那时的杂面条里小麦面极少,吃起来又涩又硬。

这些年,生活富裕了,杂面条渐渐地被人们淡忘了。在白面条、大鱼大肉吃腻了的今天,我们重新品尝这多少年都不曾吃过的杂面条,竟觉得别有一番特色风味。