

怡情乐园

星期天，我溜溜达达向颍河大堤走去，向颍河水边走去，向一位钓鱼的老人走去。

离老人不远，一块圆圆滑滑的大青石安卧在那里。我悄悄坐在大青石上，看老人钓鱼。

水面上，突然，浮子猛地一沉，荡起圈圈涟漪。老人急忙举起钓竿，猛地一抖一甩，只见钓竿拉着钓线、钓线拽着钓钩、钓钩挂着一条不大不小的草鱼落在身边。老人眼疾手快，摁住草鱼，摘掉钓钩，把鱼放进水边的鱼篓里。鱼在鱼篓里扑拉拉地跳个不停。老人看见了我，笑笑，得意，自豪。我也笑笑，羡慕，夸赞。老人又把鱼饵挂在钓钩上，甩进水里。

我很想和老人聊聊天。我说，老人家，哪里人啊？老人用手一指说，北边那个村上的。我说，贵姓啊？老人说，免贵，姓李，叫李有礼，不过，几十年前就没人这样叫了，都叫大号“老一”。我说，多大岁数了？家里几口人啊？老人说，62岁了，一人吃饱，全家不饿。我一听，觉得尴尬，忙从兜里摸出仅有的半盒烟，递给老人。老人顿时满面春风。我说，家里亲人哩？老人点燃一支烟，吸着，说，16岁那年，爹娘相继去世，后来姐姐出嫁了，哥哥结婚另过了，家里只剩他光棍一条，村里人都叫他“老



资料图片

一”。人家“老一”是单位一把手，他这个“老一”是家中一个人。我试探着说，你没有结婚？老人说，别说结婚，就连对象的手还没有拉过一次哩。我半信半疑，说，真的没有拉过一次对象的手？老人说，年轻时，因为家里穷，没人给他介绍对象，又因为他老实，不敢主动谈对象，于是他就被撂在了旱地里。常言说，光棍苦，光棍苦，衣服烂了没人补；光棍难，光棍难，吃饭不管淡和咸。我偷偷叹了一口气。老人回忆说，有个周瞎子，给他算过一卦，说他58岁那年喜事临门。到了58岁那年，真的有个寡妇找上门来，但寡妇让他送一万块钱彩礼，还叫他把

还能领到国家发给的60岁以上老人生活补贴，钱也足够花了。说到这里，老人眉飞色舞。更为骄傲和自豪的是，他侄儿大学毕业后在省厅工作，他外甥大学毕业后在省城做起了房地产开发商，他们手里钱真多啊，每人每月都准时给老人寄来1000元钱，让老人平时花用。老人给侄儿和外甥打手机说，钱花不完了，别再寄了，可侄儿和外甥还是照寄不误。老人说，现在他想吃啥就吃啥，想喝啥就喝啥，天天吃得滋润，天天喝得痛快。

水面上，突然，浮子猛地一沉，荡起圈圈涟漪。老人急忙举起钓竿，猛地一抖一甩……又一条不大不小的草鱼落在身边……

我看老人麻利地把钓钩甩到水里，说，看来你的身体健康。老人说，心情好，当然身体健康。老人悄悄告诉我，现在他手里已积攒两万多块钱了，这钱也没有存银行，就放在枕头底下。老人说，人最高兴的时候，就是数钱的时候。他早晨起床后把钱拿出来数几遍，晚上睡觉前数几遍，白天有空再数几遍，越数越想笑，越数越觉得共产党好，越数越觉得社会主义好！

太阳已经偏西，火烧云染红了高天和颍河水。老人还没有收竿回家的意思，因为他正说得兴起……

老年健康

老年人 夏季忽冷忽热比高温危害大



近年整个地球变暖，夏季的温度越来越高。虽然现在住房宽敞，大多有空调，但每到夏天，有慢性病的老人还是日子难过。这是为什么呢？最近有研究认为，此时温度波动大，忽冷忽热，对老人的危害更大。

此由哈佛大学等专家进行的研究将发表于《美国科学院会议录》，于日前在网上提前发表。他们统计了美国135个城市中65岁以上老人在21年中的医疗保险记录。计有慢性阻塞性肺病(COPD)3749096人，充血性心力衰竭(CHF)1939149人，糖尿病3364868人及心肌梗塞(MI)1454928人，平均随访约4年。同时统计了这135个城市在这些年中夏季的温度，为了看出温度波动，计算出温度的标准差(SD)，SD越大表示温度波动越大。也统

计了其他环境变化，如臭氧水平、空气污染、城市中公园及树木的数目等。还有其他影响寿命的因素，包括性别、收入、教育程度及种族等。

结果发现一个城市的夏季平均温度的SD越大即波动大，SD每改变1摄氏度，就可使有慢性病的老人死亡率增加。SD每改变1摄氏度使糖尿病死亡率增加4%，冠心病患者死亡率增3.8%，COPD患者死亡率增3.7%，心力衰竭患者死亡率增2.8%。这些数字看起来不大，但从整个美国人口计，高温波动每年可使心梗存活者提前死亡14000人。

他们还发现近年温度波动大越来越常见，这是因为气候变化所致。这种波动对南方人的影响比北方人大，因南方较热；对75岁以上老人的影响比65~74岁老

人大。因为每当有冷锋南下时温度下降，而有慢性病的老人们不能适应这种变化，虽然温度下降却增加了死亡率。

他们还发现各城市的绿化面积大可以减少温度改变的危害性。城市绿化面积每增加15%，心梗存活者提前死亡的危险性可减少约2%。所以要重视城市绿化，街道要多种树。

许多专家对此研究很感兴趣，因这之前从未有人注意这些问题。

对于老年人，特别是有慢性病的老人，在高温季节要特别小心，尤其是有冷锋南下温度将剧变时，要及时增添衣被。在空调房间出入时温差也不要太大，因老人不能适应这种温度变化，要避免发生意外！

(张家庆)

美国老人的长寿规律

百岁老人已经成为美国人口数量增长最快的一个小团体。根据美国人口普查局的最新统计，目前大约有7万名美国人已经跨过了难以逾越的百岁门槛，预计这个数字到2050年会增加到60万。

到底是什么因素促使这些人比同年代出生的人多活几十年呢？据“美国新闻网”网站报道，针对这7万名百岁人群的分析研究显示：基因、生活方式、性格特征和很少生病吃药等因素决定了他们长寿。

研究者揭示了能让人们寿命达到3位数的一些先天方面的规律。

1.女性有明显的优势。百岁老人中有85%的人是女性。

2.一个人在什么时候出生也会

决定他的寿命长短。与在春季出生的婴儿相比，在秋季出生的婴儿活到百岁的可能性会稍微增高。研究者推测了人们在生命早期阶段所接触到的环境因素导致了这样的差异。孕妇在冬季摄取的营养元素不是很全面，接触到的阳光较少，人体内合成的维生素D也就较少，这些因素给春季出生的婴儿健康带来了一些长期的不利影响。

3.拥有一个长寿家庭。波士顿大学医学副教授托马斯·波尔斯研究发现，百岁老人中有一半的人其直系亲属或祖父母(外祖父母)也是高龄老人。

除了先天和基因方面，研究者提醒百岁老人千万不能放弃已经养成的良好生活方式和习惯，否则就

会前功尽弃。这些老人能够长寿的确有基因在起作用，但认为能活到百岁完全是靠基因也是一种误区。

1.不吸烟。夏威夷地区的一位长寿学家布拉德利·威尔考克斯，他是世界上为期时间最长的百岁人群调查项目的医学部门主任。他的研究团队发现：不吸烟会让活到百岁的可能性增加7倍。

2.保持苗条的身材。减少肥胖意味着各种慢性病风险的降低。

3.拥有幸福的婚姻生活，有利于保持心态的健康。

4.乐天派，并且心胸宽广。大部分老寿星都能熟练地排解工作和生活中的压力，也能找到迅速解决问题的办法；烦心事很快从他们脑海中排除，也不会为小事斤斤计较。

对百岁老人的研究还带来了一个利好消息，即高龄并不一定意味着完全丧失了生活自理能力。百岁老人中有43%的人活到80岁时还没生过什么大病。波尔斯总结道：“并不是活得岁数越大就越病怏怏，我们在调查中发现老人越是高寿，他们反而越健康。”

(田山)

老人空腹晨练会心慌

赵大妈最近迷上了老年健身操，每天清晨她都在公园里“闻乐起舞”，可是连着跳了几天，看别人都神采奕奕，自己却心慌气短头晕，精气神也没提升。难道自己不适合晨练？

医生介绍，老年人早起晨练对身体有好处，但像赵大妈这样出现不适症状，很有可能是因为空腹锻炼造成的。空腹运动时，需要从脂肪中分解出能量，这时，血液中游离脂肪酸的浓度会增高，过多的游离脂肪酸会对心肌造成影响，引起心律失常等问题。此外，清晨随着身体的苏醒，体内的交感神经开始工作，分泌大量的儿茶酚胺，心率和血压也随之加快升高，是心脑血管疾病的发病高峰，过于激烈的运动也会造成身体不适。

想要享受早起晨练的时光，医生有以下建议：起床做些“小动作”。早晨醒来之后不要急于起身，在床上闭目静养5~10分钟，可以做一些便于苏醒的小动作，如深呼吸、叩齿、伸懒腰，充分活动四肢后再慢慢坐起穿衣。

运动之前先“加餐”。晨练之前要吃些容易消化的食物，比如面包、饼干、豆浆等，食量因人而异，以不感到饥饿为宜，避免吃得过饱。运动之前喝杯温蜂蜜水也是不错的选择。

休息30分钟再进食。运动之后立即进食，也会引起胃肠道不适。补充水分也应少量多次，不应大口吞饮，小口缓咽更利于肠胃吸收。

(生命)

老人更要戴太阳镜

在很多老年人看来，夏天戴个太阳镜是追赶时尚的年轻人的事。但事实上，夏季防晒对于老人来说同样重要，可有效预防某些眼部病变的发生。

医学专家介绍，夏天过量的紫外线直射双眼，可引起角膜水肿，出现流泪、疼痛等症状从而影响视力。另据国外权威的眼科学杂志报道，长时间在阳光下暴晒会提早引发“老年性黄斑病变”，后者是引起中老年人视力下降的主要因素之一。而且对于患有白内障、角膜炎、结膜炎、视网膜脱落等眼疾的患者来说，戴上太阳镜能促进疾病的恢复，在炎炎夏日带来足够的清凉和保护。

老年人在选择太阳镜时，最好选可阻断紫外线的镜片，一定要细看标识，并不是价越高就能提供更强的保护。在不同场合老人可以选择不同的太阳镜。例如钓鱼时应该选择偏光镜，可以消除来自四面八方的强光，使视野更加清晰。老人到郊外爬山时，可以选择灰色、茶色太阳镜，防紫外线功能最好。

戴太阳镜也有一些注意事项。过马路或到背阴处，要及时取下太阳镜，因为从亮处到较暗处，或到人车集中处，眼睛有个适应过程，容易导致眼花看不清，此时应及时取下太阳镜，比较安全。戴太阳镜的时间不宜过长，每戴一两个小时建议摘下休息一下，轻轻按摩眼周，否则容易出现头痛、烦躁、视物模糊等症状，甚至导致视力下降。另外，有青光眼、视网膜炎、色盲、夜盲症的老人不适合戴太阳镜。

(宋微)