



目前,天气炎热,日光强烈,人们纷纷寻找避暑妙招。相对于年轻人来说,老年人新陈代谢和体温调节功能差,水分补充不足,更容易中暑。特别是患有高血压等基础疾病的老人,由于抵抗力弱,心肺功能差,高温天气极易诱发心脑血管意外。此时,老年人更应该注意生活细节,平安消暑。

居于室内时,保持通风,可多用扇子降温。户外锻炼尽量选择清晨或傍晚进行,此时气温相对较低,中暑可能性较小,高温天气应减少户外活动,可每天喝点番茄汤防晒。另外还应保持情绪稳定,戒躁戒怒,多喝解暑饮料,例如绿豆汤、绿茶等。平时吃饭可适量加些醋。由此可以总结出:老人度夏有四宝,醋、茶、扇子、番茄汤。

目前,醋已成为食疗的常用饮品,它具有较强的杀菌能力,可以杀伤肠道中的葡萄球菌、大肠杆菌,一定程度上有预防痢疾的作用。夏季

# 老人度夏有四宝



高温给食品保存带来了挑战,这种情况下,老人可适量在菜或汤中加些醋,以防止腹泻。另外,夏季容易犯困,多吃点醋会解除疲劳,保持充沛精力。

对于老人来说,茶叶中富含钾元素,既解渴又解乏;茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。需要注意的是,尽量喝热茶而不是凉茶,热茶能发汗散热,有

利于避暑降温。凉茶是短时间内降低体温,不利于疏通血脉。

扇子更是老人夏季一宝,不仅能送风解热,还有很好的健身效果。摇扇子需要手指、腕和肩部关节、肌肉的协调配合,不仅可促进上肢血液循环,还可提高上肢肌肉力量及各关节的灵活性。此外,扇风大小可以自由掌控,扇子获得的风可以和自然风相媲美,最为宜人。

夏季老人要适当喝点番茄汤,一方面能开胃消食,另一方面也能补充水分和养料,保护心脏和前列腺健康。番茄汤还有防晒功能,可以保护老人皮肤免受紫外线侵扰。

此外,为防夏季中暑,老人一定要及时补充水分,特别是患有高血压、高血脂的老人,饮水宜小量频饮,忌口渴时一次喝大量的水。合理饮食,忌食物种类过于杂乱,中午宜午睡半小时,10~15 时光照强烈,气温偏高,应尽量避开这段时间外出。  
(辛华)



## 老伴的唠叨

近来总觉得老伴日渐显老  
满头白发  
脸上的皱纹也多了几条  
而她还是那样纯朴  
还是那样勤劳  
只要身体许可  
两只手从不闲着  
不同的是  
她越来越爱唠叨  
不管别人能听信多少

她总是说我那么大了  
也不知道把自己照料  
天凉了不知道及时添件衣服  
天热了不知道把厚衣服换掉  
衣服脏了不知道换洗  
自己的东西还要别人帮你去找……

是啊!我知道  
换下来的衣服  
她总是洗净、晒干、叠好、放好  
至于放在哪里  
我从来不知道  
哈哈!这几十年的老习惯  
哪能一下子改掉

她常对着儿女们唠叨  
能省的钱就不要大手大脚  
老辈子人说“过日子比树叶还稠”  
不知道需要花钱的地方有多少  
剩饭只要能吃  
就不要随便倒掉  
古人说“一粥一饭当思来之不易”  
糟蹋米饭有罪,俭省点总比浪费好

老伴唠叨归唠叨  
对孙子却是无微不至地关照  
儿子、媳妇不让孙子随意吃零食  
她脸一沉便拉高了声调  
“我养大几个孩子不比你们知道”

孩子正在长身体  
只要孩子想吃就是身体需要  
“妈——你又来了”孩子们付之一笑  
无论是半晌、黑夜、黄昏、拂晓  
只要孙子想吃什么  
她都亲自下厨精心烹调  
从无怨言,从不烦恼  
只嫌孙子吃得不多、食量太小

老伴是有些老啦  
年老的她多了些唠叨  
天长日久习惯了  
有时候听不到她的唠叨  
还真有点适应不了  
没有她的唠叨  
家庭似乎缺少了温馨  
儿女们仿佛缺少了依靠  
她就像一根无形的丝线绳啊  
牵系着家庭的和谐和温暖  
萦绕着对家人的丝丝牵挂和悉心关照  
在家人的心里就像是一道华丽的七彩虹桥  
(焦银庭)



## 童心常在养天年

这两老人玩得好,此话说得也好!好在老人拥有一颗乐观而豁达的童心,童心常在养天年。童心存,可以驱散老人心理上的暮气,唤起返老还童的进取心。童心未泯的人轻松自在、精神愉快,生活中充满乐趣。这阳光心态,有利于增强老年人身体免疫力,健康自然来。

老年朋友们,常怀童心,多交童友,多些童趣,多体验一些童年的美好,让自己一腔激情永燃烧,童心常伴度晚年!  
(刘绍堂)

在一棵大树下,两位古稀老人在地上挖了几个坑,玩起了多年前孩童们玩的滚玻璃球游戏。俩人玩得兴致勃勃,每当有玻璃球滚进坑内,胜者便发出欢呼声。“老顽童”的孩子气引来众人观看。有人问,白发翁咋耍小孩的玩意儿了?玩者风趣地回答:“老有少年心,快乐增十分。”



阳台的晾衣架上晾着一块手帕,那是爸爸用了多年的手帕。

我望着这块小小的手帕,一种莫名的感动涌上心头,便问妹妹和女儿:“你们还用手帕吗?”她们说:“现在都用纸巾,又方便又卫生,谁还用手帕?”我回头问爸爸:“手帕都旧成这样了,您怎么还在用啊?”70 多岁的爸爸笑答:“勤俭节约的光荣传统,怎么能随便丢弃呢?”

我小时候特别喜欢坐爸爸的自行车。有一次,爸爸送我上学,我高兴地坐在自行车的横梁上,不小心把一只手伸进了车闸与车把之间。当爸爸刹车时,我的手被狠狠地夹住了。爸爸颤抖着双手从上衣口袋里掏出手帕,把我的手轻轻地包上,然后抱起我就往医院跑。我永远也忘不了医生为我包扎伤口时爸爸那愧疚的眼神……



此后,爸爸在自行车的两个前把上一边系了一块手帕,我的手放在上面再也不会被夹着了。

我上小学一年级时,第一次参加学校春季运动会,爸爸早早地来到体育场接我。刚刚还晴朗的天突然间下起了雨,我们没带雨具,体育场四周也没有可以避雨的地方,情急之下,爸爸赶紧掏出手帕盖在我头上,又把我紧紧地搂在怀里,用他的身躯为我遮风挡雨。

许多往事如同手帕一样被丢掉了,而爸爸的爱却时刻伴随着我。

回到房间,我打开电脑,把刚才的一幕用键盘敲进了我的永久“收藏夹”,然后打开我已尘封多年的“百宝箱”,从最底层拿出一块手帕。这是我女儿满 100 天时,爸爸送的礼物。这是一块别致的手帕:天蓝的底色上,印有嫦娥抱着

## 手帕上的父爱

玉兔、裙裾飘飘、水袖长舞奔向月宫的图案。我来到阳台上,悄悄地把手帕换下。

父爱如天,女儿能回报父亲的就只有这块手帕吗?  
(琦琦)



岁月不饶人,人从 25 岁就开始衰老。因此,抗衰老堪称“终身”大事。美国《健康》杂志最新载文,刊出多位专家总结加速皮肤衰老的几个坏习惯。

1.出门不涂防晒霜。纽约市皮肤科专家尼尔·萨迪克博士表示,日晒是皮肤衰老的主要原因。即使在阴天、雨天、雪天或是室内,也会接触到紫外线。建议选择可同时

阻止 UVA 和 UVB 两种紫外线的防晒霜,防晒指数至少为 30。含有白藜芦醇和维生素 C 等抗氧化剂的防晒霜护肤效果更好。

2.忽视手背和颈脖。日晒会损伤手和脖子的皮肤,导致皱纹早生、黄褐斑、皮肤干燥并失去弹性。应像保护脸一样用保湿霜和防晒霜保护脖子和手。

3.睡觉之前不卸妆。忙碌了一

天后,一些女性回家倒头就睡,这会使化妆品、灰尘等堵塞毛孔,阻碍汗腺分泌,进而诱发粉刺,加速衰老。建议睡前卸妆,最好使用温和中性的洁肤液。

4.频繁更换护肤品。使用一种护肤品感觉没作用就立马更换,会加速皮肤衰老。芝加哥美容整形与皮肤病治疗中心主任卡洛琳·雅各布博士表示,皮肤更新周期约为 30

天,角质和弹力蛋白再生需要 4 个月。因此,护肤品必须使用 30 天以上方可看到效果,抗衰老护肤品则需要更长时间才能判断其效果。

5.经常熬夜睡眠差。睡眠不足会导致黑眼圈、色素沉淀、皮肤早衰。熬夜还导致皮质醇水平升高,进而增加油脂分泌,更容易长痘痘。专家建议,每晚至少要有 7~8 小时睡眠。  
(希希)

## 5 个坏习惯让你老得快