

“八”字经带来优质生活

闲话茶馆

退休十多年来，经过摸索与实践，终于一步步确立了符合自己晚年生活的方向，即健康、安全和顺利，以及具体落实的“八”字经，并初见成效。

学。坚持到“老年人之家”学习卫生保健常识、中草药知识，学健身本领，学点时事政治，学习适应晚年生活的能力，学寿星长寿的经验。继续学习避免“老朽”，有利于跟上时代步伐。

读。读书看报已成为生活常态。最爱了解、搜集和积累新科研成果，尤其是保健文章。不仅读，还写笔记、剪报、搞专题本，突出退休后的养生保健重点。

写。我从 2007 年开始写《晚霞

集》，记录晚年生活的足迹、收获、反思等，现在正写第四本。早年的兴趣促使我退休后仍然继续笔耕之路，文章积累数百篇，时有见报，小有成就感。

唱。从 2003 年开始，我到“老年人之家”充电，参加唱歌班，积累了一大厚本歌曲集。近来喜欢“开口哼”，如《今天是你的生日》《两只蝴蝶》《遇见你是我的缘》《隐形的翅膀》等等，趣味盎然，经常沉醉于哼唱的享受之中。

练。练太极拳、太极剑、太极扇和各种健身操，成为晚年的健身新本领，有些已成为每天的健身活动内容。加上雷打不动的晨练、晚饭后的散步等等，对身心健康大有裨益。

舞。近年来，我努力学习广场舞，如今会跳多种广场舞，虽然难度大的学不来，但学健身舞为晚年的生活增添了新的情趣。

为。多年来，我为退教协分会做点力所能及的琐事，写一些报道老年学堂的新人新事和晚年活动的随



笔，并整理一些学用保健常识的心得与读者交流。老有所为是健康的重要标志，不仅体现了自身的价值，又在服务社会的过程中增强体质、享受生活。

静。面对生老病死，努力管理好自己，平心静气，顺其自然，既做最坏的打算又尽力争取最佳的结果。控制好情绪，将静纳入与动同等重

要的地位。

几年来，我和老伴一起住“空巢”，但每天过得很充实，并且有滋有味。退休后的优质生活，使我的几种慢性病得到有效控制。偶尔听人赞许我“不老”、“像刚退休的样子”，子女们也很高兴。因为我懂得怎样珍惜自己才对得起社会、后代和自己。（宏骥）

怡情乐园

“人生七十古来稀”。步入古稀之年的我，的确有许多永难忘却的记忆。

2002 年，从医近 40 年的我退休后，也曾感到过失落，无所事事。一次偶然的机会，我有感而发，写了

成天乐呵呵的“40 后”

一篇小文《我们的乒乓球队》，竟被报社刊发出来了，这使我兴奋不已。在后来的日子里，我常常写一些短文，或往事回忆，或记下对生活的感受，或对时事进行评述……

10 年来，我已相继发表各类文章千余篇，共百余万字。前年，我的一篇时评文章还在河南省委宣传部组织的“优秀网评”评选活动中获了奖呢！

2010 年，在一些老友的鼓励下，我从已刊发过的文章中挑选出百余篇短文，编辑成《笑对人生——夕阳随笔》一书正式出版。2011 年，我又完成了约 20 万字的《远去的童年》一书初稿。

每有文章发表，都可以引起我三次激动：一是在完稿后发出时如释重负，那一刻的感觉总是幸福的；二是当得知文章被发表的时候；三是到邮局领取稿费的那一刻。

学会在电脑上阅读、写作，是我们这一代人与与时俱进的真实生活写照。如今，这已经成了我老年生活必不可少的内容。古稀之人热衷于咬文嚼字，绝不是为了追求名利，而是为了寻求快乐，聊以自慰。

退休后我能生活在这和平盛世，养老金月月按时领取，老有所养、老有所医，过着无忧无虑的生活。10 年的退休生活又使我深深地领悟到了老有所为、老有所学、老有所教、老有所乐的幸福和真谛。

（李地耕）



老年健康

本月初，一场雨雪突袭我国北方。骤降的气温让许多心血管病老朋友不免感叹，难过的冬天又来了。随着冬季来临，寒冷的天气对“心脏脆弱”的人，尤其是有冠心病史的中老年人来说，是一个非常严峻的考验。

量，容易导致心绞痛等症状。另外，冬天天气寒冷，运动量就减少了，使得人体血脂的摄入和代谢比例失调，血液黏稠度增加，血管内凝血倾向增高，容易形成血栓，诱发心梗。最后，冬季还是呼吸系统疾病的高发期，如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等，这些都会加重冠心病患者的病情。因此，冬季护心很重要。

做好冬季护心工作，要牢记以下几点。1.遵医嘱。最好在医生的指导下做必要的体格检查，并在医生的指导下调整服用的药物。2.重保暖。冠心病患者在寒冷的冬季一定要注意防寒保暖，特别是面部和四肢的保暖。在温度低的时候应该避免外出，以免受到冷空气的刺激。3.多锻炼。为了增强机体的抵抗力，天气好的时候应适当进行一些户外活动。在锻炼时应注意不要太早，因为早晨交感神经的兴奋性占优势，会使血管收缩、血压升高，导致冠心病、心绞痛及心肌梗塞的

发生。4.常通风。无论在家还是在办公室都应该注意室内空气的流通，如果室内长时间不通风，会导致房间里缺氧，极易诱发冠心病，也不利于感冒和上呼吸道感染的预防。5.学会吃。在饮食上要注意多摄入纤维素，这样可以刺激消化液的分泌及肠蠕动，有助于胆固醇排出，可防便秘并降低心绞痛和心肌梗塞的风险。如要进补，一定要根据个人体质。冬季活动少，大量进补热性食物和滋补药酒，易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病。6.多喝水。冬天体内极易缺水，多喝水可以降低血液黏稠度，防止心肌梗死。7.戒烟酒。烟草中的烟碱可使心跳加快、心脏耗氧量增加、血管痉挛，使吸烟者的冠心病发病率大大增高。乙醇对心脏具有毒害作用，过量摄入会降低心肌的收缩能力。酗酒不仅会加重心脏的负担，甚至会导致心律失常，并影响脂肪代谢，促进动脉硬化的形成。另外，如果患者出现无明显诱因的突发性

心前区或肩背部疼痛，或突然出现憋气、剧烈咳嗽、不能平卧等症状时，一定要警惕急性心梗的发生，应立即送院抢救。

心血管病友们除了养成良好的生活习惯外，还要在医生的指导下规律用药。冠心病属祖国医学“胸痹”范畴。其病机为本虚标实，本虚为气虚，标实为气滞血瘀。步长参芍胶囊是由人参茎叶皂甙、白芍组成中药制剂，具有活血化淤、益气止痛的功效，能增加冠脉血流量，缓解心绞痛，用来治疗冠心病胸闷憋气、心前区疼痛、心悸等。不稳定型心绞痛介于稳定型心绞痛与急性心肌梗死之间，其病理基础是在原有粥样硬化病变的基础上，发生冠状动脉内膜下出血、斑块破裂、破损伤血小板与纤维蛋白凝集成血栓、冠状动脉痉挛等，引起冠状动脉不完全阻塞或在狭窄基础上进一步阻塞所致。因此，稳定斑块、减轻炎症反应、改善内皮功能是很重要的治疗手段。现代药理研究证



实，参芍胶囊中所含的人参皂苷能降低血红蛋白对氧的亲和力，增加组织对氧的摄取；能消除自由基，有抗氧化、稳定溶酶体、保护心肌的作用。白芍有镇静、降温作用，能降低心肌耗氧量的作用。

参芍片系天然纯中药成分，采用现代先进技术加工制成的口服剂，克服了传统中药的“大复方”、“粗制作”等缺点，这也是该药能打进国际市场的技术基础。参芍片药味简单、药性平和、组方合理、使用安全、疗效显著，是当前防治心血管疾病一种有效的新的中成药，不仅近期疗效好，长期服用也能收到较好疗效。

（辛华）