

老 健 年 康

老人饮食 要少“三白”多“三黑”



饮食上关于“颜色”的学问很多，尤其对于老人来说，某些“白色”和“黑色”食物的营养作用大相径庭。老人饮食要远“三白”，近“三黑”。

“三白”指的是盐、糖、脂肪，这三样食物要少吃。

吃盐过多易导致血压增高、血管硬化，还会增加肾脏的负担。一般来说，盐的每日摄入量以6克为宜。糖是人体必需的基础物质，但过量摄入容易引起高血压、肥胖、肝功能损伤等。做菜时，可采用淋汤汁、勾芡或将水煮的食物蘸汁吃的方法，把甜、咸的味道浅浅地铺在食物表面，既可以满足口欲，又不会糖、盐摄取过量。动物脂肪会加剧血管硬化，增加胆固醇，不可多吃，但也不能不吃。在每人每天食用油25克至30克的前提下，植物油与动物脂肪的比以10:7为宜。

“三黑”指的是蘑菇、黑木耳、黑米。

蘑菇能防癌抗衰，尤其是香菇，对胆固醇有溶解作用，可降血脂、血清胆固醇，预防骨质疏松。做法上首推“黑绿配”的香菇烧油菜。黑木耳是天然的抗凝剂，有补血、活血、防治冠心病与动脉硬化的功效。但是建议每周只吃2次左右；黑米外表墨黑，营养丰富，有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉，尤其适合腰酸膝软、四肢乏力的老人，故黑米又有“药米”之称。将黑米熬成清香油亮，软糯适口的黑米粥，容易消化吸收，还具有很好的滋补作用。

(老年)

后背垫枕头防驼背

在床上仰卧时，在驼背突起处放一个枕头，身心放松，保持仰卧5~10分钟，休闲之时也能达到防止驼背的效果。此外，还可以坐在靠背椅上，双手抓住椅背两侧，昂首挺胸，保持脊柱挺直，每次坚持10分钟左右，每天做3次。

(彭永强)

两个动作缓解心悸

中老年人心律失常表现为心跳加速、心悸，甚至晕厥，常常突然发作。要想快速缓解心悸，不妨试试以下两个动作。但如果严重一定要到医院就医。

转动眼球：取坐位，上身正直头颈不动，眼珠尽量向左看，然后再尽量往右看，转换要迅速，每分钟可转动30次以上。其次，眼珠按顺时针、逆时针方向各转动30次，动作也要快。最后，双目凝视自己的鼻尖1分钟，如无效可重复2~3次。可刺激迷走神经来达到缓解心动过速的目的。

转动颈部：取坐位，两臂平放在椅子扶手上。先将头向左侧偏转，然后再向右偏转，要尽量转向侧后方，转动速度不宜过快，每分钟不超过15次，以防引起眩晕。此法主要是在头部偏转时，通过颈部肌肉牵拉压迫颈动脉窦，反射性刺激使心跳减慢。

(周向前)



老万的兴趣爱好

■ 梁发占

老万，名叫万新安，已经七十多岁了。别看满头银发的他，可是村里的大名人。他之所以这么有名，缘于他的兴趣和爱好——编故事、数快板、爱作诗、解字谜。

老万的文化水平不高，只上过高小。20年前他喜欢上了文学。在上世纪80年代实行家庭联产承包责任制后，他喂了一头牛，由于喂牲口要熬夜，他就借这时间，挑灯翻阅了大量的书籍，粗略地读完了四大名著，对历史故事也颇有所了解，加上记忆力好，在他的脑海里扎下了文学的根基。于是，他试着

编写小故事，20年下来，不知写了几百篇，底稿足足装了五六十个编织袋。起初，他寄出去的稿件成百上千，却总是石沉大海。但这并没有使他消沉，仍是坚持不懈。他说：“我只是练习笔，这也是我的兴趣爱好。”

多年的锻炼，老万的写作水平不断提高。现在，他的写作灵感随时就有，已经达到了出口成章、出口成诗、出口成谜。他每见到村里发生的什么新鲜事，谁家的子女成才考上了大学、谁家的媳妇孝敬公婆、某某人助人为乐；他就立即编成小故事、小戏剧、豫剧清唱小段等。最让人最佩服的是，你随便给他

说一个字，他立即就能用四句顺口溜说出字的结构或意思。任何一个人的名字，他也能把所有的字用四句诗词般的话给联串起来。他对动物、各种物品说出的顺口溜就更多了。

现在的老万，精神矍铄，风趣乐观，十分健谈。他每天骑着电动车去县城公园，结识了不少诗友。在县高中附近的娱乐广场，经常见到他的身影，提起他，不少人说他是个“奇才”，“怪才”。

后悔当初没再婚

有一天，我在街上遇到了老邻居苏姐，她还像以前那样，白白净净的脸，炯炯有神的眼睛，说话干脆利落，只是头发有些花白了，表情有些苦涩。她告诉我，她离婚十多年了，现在还是自己过。她还向我讲述了她离婚的原因、离婚的经过，离婚后，她和前夫的一些情况。

以前，她家的情况我知道一些，她年轻时左邻右舍都夸她漂亮、人品好、贤惠、教子有方，生育两个男孩两个女孩。老两口退休时，孩子们都成家立业了。后来，我听到他俩离婚的消息，感到很惊讶，听别人说，他俩离婚的原因是男方的错误。她告诉我，他退休后迷恋上跳舞，并和舞伴发生了婚外恋，她多次好言相劝，他丝毫没有改悔，在忍无可忍的情况下，她

向他提出了离婚。当时，他还警告苏姐说，苏姐离开他就活不成了。苏姐气急，发誓就要离开他，好好活一个，给他看看。

苏姐离婚后，觉得不是什么光彩事，别人总是用异样的眼神看她，她整天呆在家里不出门，生闷气。后来，经过朋友劝说，她想开了，参加了社区老年活动，晨练、打扑克、唱歌、扭秧歌，上老年大学……有的朋友劝她再婚，为她介绍老伴，她都谢绝了。她说，那时候，她不想再婚，就是为了证明两件事，一是证明她是清白的；二是证明她离开他活得更好。

苏姐后来知道，他离婚后，先后与几个女人同居，每次他和一个女人分开后，就想和她复婚。他托别人来说情，找儿女劝母亲，有时候

也亲自来电话，甚至亲自上门，要和她谈一谈，都被她拒绝了。

一年一年过去了，苏姐说，她的年龄越来越大了，身体越来越差了，有时感到力不从心。子女们都有自己的家庭和事业，很难照顾苏姐那么周到。这时，她感到自己一个人继续生活下去太艰难。苏姐的子女们很通情达理，同意她再婚。可是，人老了再婚就更难了。现在，苏姐很后悔刚离婚那些年没有再婚。如果那时找一个合适的人再婚，现在的日子不孤单，也不是现在这个样子。

看着苏姐步履蹒跚地走了，我心里很沉闷，但愿她晚年也能找到一个理想的伴侣。

(唐永富)

手绘 18 本画册自述爱情

一个90岁高龄的老人，在妻子离世后，画了18本画册，怀念两人在一起的生活。从妻子的少年时代画起，一直到晚年，记述了两人相处近60年的时光。这样一个平凡的爱情故事，令人感动。

饶平如，1922年出生，江西南昌人，黄埔军校毕业，参加过抗日战争等。妻子美棠比他小3岁，是同乡。两人结婚后，历尽磨难，常年两地分居，大多数时间都过着清贫的生活，而抚养5个孩子的任务，则几乎全落在妻子的肩上。长期的艰辛劳作，妻子患上了肾病。

分居21年，他写回来的信件都没有保留，妻子写的信他大多留着，全贴在画册里。虽然信中几乎没有情感的抒发，但他仍视为珍宝，精心收藏着。美棠写给他的信说：“我很生你的气，而且我越写越气，我真的不想理你。”饶平如说：“看过她的信，我一点没有生气。她平常对我很好，她对我不满，我都看作是气话。”他说，自己从不生美棠的气，因为夫妻之间没必要赌气。

1992年，美棠肾病加重，饶平如当时还在政协工作，他推掉了所有工作，全身心照顾妻子。从那以后，他每天5点起床，给妻子梳头、洗脸、烧饭，做腹部透析，消毒、接倒腹水、还要

打胰岛素。

2004年起，美棠的身体每况愈下，肾病引发肾功能衰竭，病重时神志不清，不配合治疗，还老说胡话。为了给妻子买一种老字号糕点，饶平如宁愿跑很远的路，但往往买回来后，美棠已经忘记了，也不想吃了。

2008年，美棠病情已经比较严重了。美棠说有一件黑底红花的旗袍。其实这件衣服根本不存在，饶平如坚持要找裁缝做一件，尽量满足妻子的愿望。

饶平如说：“婚后的生活是要相互创造、相互支持的，只有这样，两人感情才会越来越深。”人们常说相爱容易相处难，饶平如却说：“相处怎么会难呢？相处应该越来越好。夫妻之间没有什么理好讲，只有一个情字。错了有什么要紧呢，难道非要争个输赢？”

饶平如和妻子一起生活那么多年，经历了那么多事情，留下的照片很多都在动乱中丢失了，婚礼照片也在战乱中遗失了。他整理照片



手绘书



饶平如与妻子毛美棠的合影

时，把缺少那部分补上图画。他靠想象画了多幅妻子少女时代甚至童年的形象。最后，完成了18本日记体画册，取名为《我俩的故事》。他说：“人虽然走了，留下记录，让后人知道上一代是怎么过来的。”饶平如的儿孙们都曾说：“这是一个童话故事，是那个年代平凡的爱情故事。”

(范学芝)



新加坡：推广老人家居改进计划

新加坡人口日益老龄化，考虑到更多住家需要安装帮助老年人的设施，新加坡国家发展部宣布从3月15日起，将“乐龄易计划”扩大到全国所有组屋区，预计将有13万户公民家庭受惠。

新加坡建屋发展局去年7月推行“乐龄易计划”，在家有长者的组屋（组屋是由新加坡建屋发展局承担建筑的楼房，为大部分新加坡人的住所）单位建造轮椅斜坡道、在厕所里增设扶手以及为浴室或厕所地砖进行防滑处理

居民可选择安装所有或个别设施，如果全部安装，费用估计为2000新元（1新元约合5.1元人民币）。政府会为公民家庭提供高达95%的津贴，居民则根据住房类型（从一房式至公寓式组屋），承担5%到12.5%的费用（介于100新元到250新元之间）。

这项计划原是“家居改进计划”的一个选项，让年长屋主在翻新组屋内部时，选择增设一些亲乐龄设施。该国贸工部兼国家发展部

高级政务部长李奕贤在国会拨款委员会辩论国家发展部开支预算时透露，居民的反应非常踊跃，新加坡当局至今接到超过600份来自其他组屋区的申请，要求提早安装亲乐龄设施。

这项计划将耗资2.6亿新元。直接申请的家庭须有一名成员是年满70岁；或有家庭成员是65岁到69岁，而日常生活中至少一项活动需要他人帮助，例如无法自己梳洗。

(浙老)