

老人投资忌跟风

一些老年人退休后经济丰厚、时间宽裕，自然会想到投资理财让财富保值增值，这本是件好事。积极投资理财可以弥补养老、医疗保障的不足，极大地提升晚年生活品质。但如果老年人盲目跟风，不了解投资产品便轻易买进高风险产品，则会带来过高的精神压力，影响身体和心理健康。老年人投资理财，心态最关键。

首先，要摒弃投机心理，从丰富老年生活的角度去积极理财。想用养老钱搏一把的老年人，过度关注输赢，会选择急功近利的产品，往往鸡飞蛋打，愿望落空。尽量远离像黄金、股市这种波动大、风险大的投资理财品种，选择如储蓄、短期理财、保本基金等稳健的理财品种。

其次，要对投资失败有预期。将自己的收入分几个部分，留出足够的生活保障费用，其

余部分可进行适当投资。评估自己可承受的投资失败范围，看心理上能接受多少损失。

再次，要积极学习投资理财的相关知识，增强自我判断力，避免被别有用心组织和人欺骗。尽量咨询专家进行分散投资，选择多个种类，如债券、储蓄、短期保本投资等，合理分配家中资产。

(孔令雪)

老人走路不稳三原因



老人走路不稳，一般认为是老人平衡力下降引起的。其实，常见的还有三个原因。

缺乏维生素 B12 人体缺乏维生素 B12，易出现双下肢无力、走路不稳等症状。不少老年人常由于不恰当的饮食习惯而导致维生素 B12 缺乏，比如饮食过于清淡、不吃荤腥、过于素食等。维生素 B12 的主要来源是肝、鱼、牛奶，除此外还可通过维生素 B12 的片剂补充。

缺钾 低血钾最突出的表现就是四肢酸软无力，下肢最明显。豆类、蔬菜、水果吃得少，再加上夏天大量出汗容易导致缺钾，建议老年朋友少吃过甜、过咸的东西，不要长期喝纯净水，以保证水中矿物质的补充。

脑梗塞 走路不稳、经常头晕也是脑梗的前期症状，所以平时有高血压、高血脂、糖尿病等病的患者，如果出现走路不稳的现象，最好能去神经内科就诊检查。

(刘树雄)

五月端午话龙舟

王美荣

为了纪念屈原，我国很多地方年年端午节都要举办龙舟比赛。周家口不单有水，而且三川汇流，通江达海，具备举办龙舟赛的有利条件。

宣统年间，御史李耀英年迈卸任，返回周家口颐养天年。有一年，杭州知府(李的门生)来周为李祝寿，千里迢迢运来龙舟 10 只，并带来全套行头和操作人员，在沙颍河排开阵势比赛划技，从农历五月初二，一直玩到初十，轰动了整个周家口。从此，龙舟赛落户周家口。

从那以后，周家口每逢端午节便要举行龙舟赛，而且由起初的单纯赛龙舟发展到“捉鸭子”，场面十分热闹，吸引了周边各县群众来看。据传，最热闹的是 1935 年端午节，在沙颍河中的磨盘山上下游，一次竟出动龙舟 13 只，分别由西大街、西新集、大渡口、王埠口、齐埠口、火星阁、二板桥、西老寨、磨盘山、刘渡口、东堤子、大椿树和花土地庙等出资主办。是年，还选拔 5 只龙舟赴漯河参赛，包揽了所有奖项。从此，周家口的龙舟在全省出了名。这项活动是周家口的文化现象，也可以说是周家口的文化遗产。

“捉鸭子”是周家口龙舟赛的主要内容，

群众都很爱看。每年龙舟赛时，河南岸北、三寨堤子上、河滩中，人头攒动，胜于庙会。从岸上看去，河中的“赏标船”有一二十只，再加上龙舟和出租的彩船，几乎把整个河道占满，热闹空前。“赏标船”是各个大商户主办的，每个商户一只，上面装饰彩绸、绣球、花卉等，周围彩绸上大书他们的字号，借以宣传自己的企业。他们会在船上准备数只强健的鸭子和充足的香烟、果品等奖品，并在鸭腿上做个标记，以便兑换奖品。捉鸭的龙舟，长约 8 米，宽约 2 米，宽于、短于江南龙舟，装饰得彩旗招展，船中立一根高高的旗杆，上书“××龙舟会”船头装着张牙舞爪的龙头，船尾露出一个龙尾。每只龙舟有 13 人操作：船两边各有 5 人负责划行，1 人在船尾掌舵，1 人在船中专司锣鼓，以使大家按照节奏划行。船头上 1 人负责捉鸭，他手拿一根三四米长的细木棍，棍头有“丁”字形木钩，便于捉鸭。按照规则，“赏标船”上放出的鸭子，必须用绳子系着两只腿，便于捕捉。待开始捉鸭时，各个龙舟都将龙头、龙尾和彩饰卸下，只留旗杆，以便轻装上阵。

开赛时“赏标船”上的大纸炮一响，紧接着便

是一只鸭子被放飞河中，观众的眼光也都集中到鸭子身上。这时所有龙舟便争着向撒鸭子的方向划去，谁划得快，谁最早接近鸭子就有希望捉到。捉鸭者还应有高超的技术，待接近鸭子时，眼疾手快，伸出钩子，顺势将鸭子钩入船中。

龙舟捉鸭子并非一帆风顺。遇到体力不佳、游泳技术差或者比较老实的鸭子，最早接近龙舟上的捉鸭人就可顺利捉到。遇到游泳技术高、会潜水且狡猾的鸭子就麻烦了，当周围几只龙舟向它扑来时，它却闻风不动，保存实力。待龙舟即将接近已伸出钩子时，它扑棱一下翅膀潜入水中，来个“金蝉脱壳”，弄得几个捉鸭人傻了眼，赶快搜索水面。当观众边呼喊边指向远处水面上露出的鸭子时，所有龙舟又拼命地向那里划去……

后来，龙舟比赛逐渐减少。我市于 1956 年、1962 年、1989 年、1993 年端午节组织了龙舟赛，群众又看到了“捉鸭子”的精彩场面。可喜的是，去年周口市组织了“2014 周口首届中华龙舟赛”，使群众亲眼看到了利用全国标准赛船举办的龙舟赛，十多个单位的参赛选手你追我赶，争取第一。尤其是十来只赛艇表演的各种造型，更使观众大开眼福，掌声不断。

老人为什么会喋喋不休

首先，唠叨是老年人排除孤独感的一种手段。心理学研究指出，人的心理要获得健康，需要各种环境因素的丰富刺激。如果缺乏这种刺激，人就会变得呆板而神经过敏。老年人从工作岗位退下来后，就会把注意力过分集中在一些“不顶用”的事情上。譬如热衷于回首往事，因而喋喋不休。晚辈下班回到家之后，老人就会尽情倾诉心中郁积之言。子女独立后不少事情不再听命于父母。本能的心理防卫功能会使老人坚持己见，不赞成小辈的意见和看法。有的老人觉得自己别无所求，把生活的希望寄托于下一代，转而对下一代过分关心。

其次，老人需要通过话语的不断反复，来达到心理活动和客观环境的平衡。由于大脑的退化和机能障碍，老年人明显地感觉能力降低。感知能力降低之后，这种心理活动的反馈就失灵了。如看不清东西，就自言自语地督促自己集中注意力；听力减退，自己说的话连自己也没有听到，就会重复再说，力求使自己听到；看到别人开口，自己却听不清，就会产生焦虑，再三催问。

再次，记忆力减退，更是老年人反复唠叨的重要原因。这主要表现在短时记忆能力的障碍。老年人往往对眼前的事迅速遗忘，看文章，听讲话，必须重复几遍才能搞清楚；自己刚刚讲过的话，立刻又忘了，还以为自己根本没讲过，这样势必重复同样的话语。

总之，喋喋不休是老人们的心理、生理功能退化的表现。作为晚辈，应该宽容，多给予关心和尊重。

(徐京)

揉大鱼际外侧可缓解心慌

心脏的手诊部位在手掌的大鱼际处，心脏传导系的反射区即大鱼际外侧。如果您发现自己这个部位有发青的表现，就需要注意观察平时是否经常有心慌的症状。出现心慌症状，如果是功能性的，可以通过手疗来缓解症状。

一般来说，正常人在揉按传导系区域时，只有轻微的酸胀感。但经常心慌的人，则会出现明显的酸痛点，这些酸痛点就是心慌对应的手部区域敏感点。找到这些敏感点后，先按住不动，然后以敏感点为圆心，先顺时针缓慢、用力地按揉 36 圈，做完后再用同样的方法逆时针按揉 36 圈，右手做完换左手做。每天有空的时候就按揉一下，心慌症状将得到有效缓解。

(刘剑锋)

