

做个快乐自信的老人

10 年前,我从一家纺织单位退休后,花了近 3000 元,买了辆山地车,开始了以健身为目的的自由骑行活动。也许是在单位常年站立挡车的缘故,我的腿部力量相当棒,每次骑上两小时都没有任何问题。当时,同一单位的吴大姐在居民小区内开了家棋牌室,她有次到我家游说,让我加入打麻将的牌友行列,并承诺说,每月还有食用油等其他物品的兑现奖励。我并未心动,干脆利落地对她说,我酷爱健身运动,不愿意久坐,山地车就是我最好的伙伴。她知道我任性的性格,再做工作也是白搭,就失望地离去。

10 年来,除了雨雪极端恶劣天气,我始终坚持骑行锻炼。每天选择一个目的地骑行,沿途欣赏淮河两岸大自然秀丽美好的风光。骑行,不仅让我开阔了视野、愉悦了身心,也收获了快乐。每天傍晚,老伴看我满面春风地骑行回到家中,也用温暖的话语为我的健身选择鼓劲加油。并且在晚上散步回到家中,主动为我打一盆泡脚水,让我舒舒服服泡上一刻钟。已经结婚成家的儿子知道我平时喜爱听流行音乐,专门为我买了台放声机。我骑行时,就将放声机随身带上。有音乐相伴,途中更不感到孤独难耐,蓝天白云下,一路都是好心情。

去年春天,我申请加入了当地的骑行协会。有了组织,心情更加舒畅。由过去独自一人骑行,改为数十位骑友集体行动。着装统一,浩浩荡荡,沿途吸引了很多市民好奇羡慕的目光。骑友中,老中青都有。大家相互鼓励,



团队精神展示的淋漓尽致。自从我退休爱上骑行运动后,体质明显增强,性格更加健谈开朗。我的老伴喜爱网络,他还将我骑行的图片传到了网上,不少网友为我的健身爱好大加点赞。这些都是我坚持骑行锻炼身体的内在

动力,做个快乐自信的老人,是我不懈的追求。再过 6 个月,我将用骑行,迎来自己 60 岁的生日,我的晚年生活因喜爱健身运动而充满自信快乐。

(王惠卿)

65 岁后健身慎做这些动作

扭腰、转头、倒着走……这些老年人中的流行运动,其实可能给身体带来伤害。国内外专家共同提醒,下面几个动作 65 岁以后尽量别做。

快速转头 “这个动作容易导致头痛、头晕,严重时甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。”中国健康教育中心专家沈雁英教授说,有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老年人尤其要避免。脖子包含颈椎、密集的神经和血管等组织,是重要的“生命线”,脖子两侧的颈动脉为大脑提供 80%以上的供血,大脑发出的信号都要经过颈部下行。老年人往往高发心脑血管疾病,且颈椎更为脆弱,因此转头时一定要有意地放慢速度。

弯腰够脚面 “双腿直立,然后弯腰用双手够脚面,这是常见的热身动作,也总被我们用

来衡量一个人的灵活性。”但是,美国医学专家约翰·怀特博士提醒,过了 65 岁再做这个动作,对脊柱、骨骼、肌肉,乃至血压等都会造成不良影响。上了年纪后,连接我们臀部和背部的关节力量开始削弱,更易导致肌肉损伤甚至骨折。当然,运动前的热身必不可少,可以通过活动腕关节、踝关节,或快走几分钟来代替。

仰卧起坐 沈雁英说,老年人做仰卧起坐可能存在三大风险,一是双手抱头需要前驱力量,但可能因手臂肌肉力量不足,导致身体不平衡;二是它几乎要用到人体的整条脊柱,而很多老年人颈椎、腰椎都有问题,再加上骨质疏松,极易造成运动损伤;三是头部的位置变化较大,且以低头为主,心脑血管病患者可能因此造成血压升高,发生意外。

躯干扭转 从身体的一侧,以腰部为轴心,尽可能旋转到另一侧,这个动作对提高身体柔韧性有一定好处。但约翰·怀特表示,老年人背部肌肉力量下降,活动范围也开始受限,站着做此动作很容易造成运动损伤,也可能因身体不平衡导致摔倒。如果老年人想做这个动作,可以躺着或坐着进行。沈雁英提醒,大家一定要护好腰部,如果想锻炼柔韧性,可以选择打太极拳、游泳等方式。

倒着走路 沈雁英解释,很多人认为倒着走路改变了平时一成不变的走路方式,能缓解大脑衰老。但其实,大脑支配对侧的理论主要是针对左右两侧,并不适用于前后。倒着走路,由于老年人的平衡性、视力、反应能力等有所下降,反而容易引发意外。

(江大红)

布置老人卧室注意五要点

根据老年人的生理和心理特点,在布置老人卧室时需注意以下 5 个方面。

色调淡雅,简洁明快 许多老年人容易有孤独感和怀旧情绪。所以,老人卧室的墙面宜以高明度浅色调为主,利于提高室内亮度,营造柔和宁静的空间氛围,使老人心情平和愉悦。

保证私密,隔绝噪音 老年人的卧室应具有一定私密性,卧室门不宜正对住宅入口或其他居室门,避免其他家庭成员的进出和活动打扰老人的休息。

阳光充足,通风良好 老人畏冷喜阳,充沛的阳光对老年人的身心健康有利。因此最好把老人的卧室设于住在南方或东南方,使光线能够照在床上。

床边有桌,台面充足 老人的床边应设置台面,如写字台或高于床面的床头柜(高度在 60 厘米左右),方便老人扶着起身或站立。同时,台面应保证一定宽度,方便老人放置经常使用的生活物品,如水杯、眼镜、药品、台灯等。

空间宽敞,流线畅通 老人卧室的进深,应该比一般卧室略大,一来可以满足两位老人分床休息(摆放两张单人床)的需求,二来可以



为老人行动不便需使用轮椅时留出足够空间,还能在卧室中留出一块活动区域。同时,老人

卧室进门处要注意不应有狭窄的拐角,以避免急救时担架出入不便。

(周燕珉)

外公的长寿基因

外公今年 96 岁,耳不聋,眼不花,身体棒得很。我等晚辈只要有时间就回乡下看看他,陪他聊聊天。

外公的生日很特别:1919 年 9 月 19 日。瞧瞧,这出生年月日,竟然含有四个 9,多牛! 尽管如此,外公仍然有点遗憾,轻抚白须,很无辜地说:“俺出生那阵子,家里连个钟都没有。要是有个钟,出生时间会更精确,没准俺是 9 月 19 日 19 时 19 分 19 秒生的呢! 你们都是大学毕业,数学好,帮俺数数,这都几个 9 了?”

我的儿子连忙接话:“老姥爷,您这叫天长地久!”

“哈哈……”外公的小院儿里,笑声此起彼伏,充满了天伦之乐。

“姥爷,要是我们也能活到您这个岁数,那多美啊!”我们时常向外公请教怎样养生的问题。外公总是说:“所谓养生,其实就是养心!”

细品外公之语,我感悟颇深。他这辈子经历的波折太多了,不管是战乱还是饥荒,始终乐乐呵呵,即便遭遇了诸多不公平之事,也能坦然受之。所有的经历都装在心中,成为生命中的美好风景,进而酝酿、深沉、发酵,成为真正的长寿基因。

(江志强)

我老了,但并不老化



越来越多的人开始不自觉地问自己:“我,老了吗?”而我的答案是:“我老了,但并不老化!”

所谓没有老化,涵盖着这样几个因素:首先,心灵还年轻,就不要暗示自己的年龄之大,因而往往忘了自己的实际年龄。第二,还没有表现出老态龙钟的状态,身体灵活轻松。我每年还要出游几次,最近甚至登临长白山上的天池。第三思维活跃,乐于学习新鲜事物,还能赶上潮流,发短信、玩电脑,通通能玩得转。

老伴儿小时候家境不好,当年只读到小学毕业就辍学了。退休后,她就在老年大学报了摄影班。没多久,她就出了彩,作品经常在市里展出,不少作品还获了奖。可这还不够,她又把我也“逼”上了老年大学。

我们常说要终身学习,可不应该只是把它变成一种口号,而应该真正地把它落实到实处!在老年大学里,我不仅学到了很多,而且我的心态也发生了变化,不再觉得自己是个老人,每一天都过得很新鲜,很充实!

其实,衡量一个人老与不老,不仅要考虑到人的实际年龄和心理年龄,还有一个更重要的因素,就是人的精神状态。如果能保持一颗年轻不服老的心,忘记年龄,积极乐观,努力向上,多学习新鲜事物,多与年轻人交流,不把自己陷入到一个孤立的境地中去,肯定不会让自己过早地老化。

(姜殿荣)