

# 九句口头禅“催人老”

没事就抱怨几句，整天担心自己变老，嫉妒别人比自己年轻……有时，一些负面的语言或想法反而会加速人的衰老。近日，日本医学家总结了9句会“催人老”的话，帮您重新树立正确的“老年观”。

**“我年纪大了。”**经常把“年纪大了”挂在嘴上，久而久之，大脑就会“信以为真”，分泌促老化激素，让身体和心态都不再年轻。

**“老啦，脑子不好使了。”**很多老人常感慨记忆变差。事实上，无论年纪多大，大脑的神经元以及大脑海马区的神经细胞都会不断增加。人老脑不老，千万不要认为自己脑子不灵活了。

**“累死我了。”**现代人工作压力大，突然

放松下来时，经常会脱口而出“累死我了”这样的话。其实，这样的抱怨不但对缓解身心压力毫无作用，反而会增加疲劳感。良好的休息和适度的运动才是缓解疲劳的正确方式。

**“年轻人做的事，我就不凑热闹了。”**上了年纪更应尝试新鲜事物。与时俱进，让自己保持年轻的心态，是预防衰老的秘诀之一。

**“老骨头，不中用了。”**这句话很容易变成口头禅，时间长了会让人失去自信、怀疑自己的能力。老人应该多说些激励自己的话，时刻鼓励自己。

**“我还不死啊。”**很多人上了年纪，常发出这种感叹。其实，岁数增加不等于老化，认为身体仍“不减当年”，才不会过早衰老。

**“他比我年轻，比我强很正常。”**老人看到年轻一点的伙伴仍精力充沛，常会这样感叹，话语中略带妒忌和自暴自弃。其实与其羡慕旁人，不如努力证明自己也有能力。不服老的心态才会让人长寿。

**“事到如今，做什么都晚了。”**碰上不如意的事情，不少人习惯以此当借口。与其为已发生的事发愁，不如亡羊补牢，吸取经验教训，着眼未来。

**“老了后不能动该怎么办。”**许多人一提到衰老，就想到腿脚不便、生活不能自理等，担心自己成为家人的累赘。这么想反而会让人做事顾虑重重，加速衰老。

(姚力杰)

## 老人旅行需牢记“五要诀”

退休后老年人有了更多时间享受生活乐趣，但是外出旅游身体容易疲劳，在线路设计上，要量力而行，如果年事已高，一定要有人陪同。

**吃** 旅途中饮食宜清淡，多吃蔬菜、水果；不食用不卫生的食品和饮料，不喝泉水、池水和河水；在吃饭方面不要委屈自己，新鲜最重要。

**穿** 初夏出行，也要防暑防冻，这段时期天气变化大，忽冷忽热；雨季将临，若到南方一带旅游最好带上雨具，雨说来就来。

**住** 每天保持6至8小时睡眠，住宿条件不求豪华，但要舒适安静；与人同住一个房间，相互之间可有个照应；每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。

**行** 老年人长途旅行最好坐卧铺或飞机，日程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大；游览时，行步宜缓，循序渐进，量力而行，以免劳累过度；若出现头昏、气喘或心跳异常时，应马上就地休息或就医。

**带** 老年人多半患有一些慢性疾病，需带足平时服用之药，另还应备些感冒、腹泻、晕车等药品；如有心脏病、哮喘还得备急救药，以备急需；身上要有一张记有自己身体状况和亲人联系方式的卡片，以防意外时，他人可及时提供帮助。(傅弘)



## 参军前夕

侯一风

1945年春，我在水寨(今项城)上初三时，鹿邑籍同乡、地下共产党员、历史老师刘子畏(被通缉逃跑，后任《河南民国日报》记者，在徐州被叛徒出卖遇难)和1946年上高一时，共产党员，表兄张笑南(鹿、淮、太边区区长)先后向我讲述旧社会的黑暗腐败、社会主义社会的美好前景及国民党必败、共产党必胜等革命道理，对我进行先进光明的共产主义教育。因而，在那反动统治的旧社会时期，一颗十分珍贵的革命种子在我脑海里生根发芽。

1949年春，我在徽州国立淮中中学上高三。这年元月，蒋介石伪装下野，国共和谈破裂，毛主席号召“打过长江去，解放全中国，将革命进行到底”。时间进入4月，解放军渡江的态势凸显，大江以南，浓浓的战争气氛向人们袭来，人心惶惶，社会混乱。这时校方一再动员师生迁校南逃广州，广州不行了再去台湾。

几年前，共产党人对我淳淳告诫的革命道理，时刻在我心中泛起，当听到校方动员南逃时，我决定不听那些欺骗宣传，不再跟着反

动政府走，来个反迁校、迎解放地下活动。

首先，和与我思想观点相同又最知己的同班同学任秉刚联手，商定计划，编写宣传材料，再扩大力量，争取关系较好的同乡同学任哲、许广魁、田兴华、高儒林、刘迪化五人参加这一活动。在校外物色一家靠得住的当地居民，趁夜深人静时，在他家书写“反迁校，迎解放”的大字报、小字报宣传材料，而后偷偷贴在学校各醒目处。其内容是针对当前形势，结合师生思想情况写出《告全校师生书》，号召广大师生要认清国民党必败共产党必胜的大好形势，此时此地，要正确抉择我们的前途和命运。往东走，跟着共产党，顺流而下，直奔大海，前途壮阔；往西走，跟着国民党，逆水而上，气力费尽，万劫不复……针对师生怕打仗而战火烧身的顾虑，写出《雄村(学校地址)不是战场》，说明此地是山区，交通不便，不是兵家必争之地，雄村不会成为战场等等大字报。

有一次写到深夜，灯油熬干了，我们就从

房主家找来破纸箱、旧报纸点着继续写。可见青年人一旦受了共产主义真理的感染，为了追求光明，那劲头真是狂热极了。

就这样，经过一阵惊心动魄的地下暗活动，关于南逃迁校一事，再也无人动员提及。

4月26日，徽州解放，共产党对我们学校这批知识分子十分关注，2野35师政治部主任郝培苗、宣教科长周景廉带着工作组来学校看望安抚师生员工并动员参军。根据本人自觉自愿原则，愿参加革命的，欢迎参军，随部队南下追击敌人，为实现共产主义、解放全中国而奋斗。我们七人除刘迪化外，首先响应号召，报名参军。

后来又经过郝、周二位首长的反复动员和我们几人的带动串联，又有68位同学报名参军。就这样我们74位同学，在锣鼓、口号、人群的热烈欢送中，心情十分激动，兴高采烈地加入了我们倾心羡慕已久的中国人民解放军，开始了人生全新的里程，踏上了革命道路，圆了红色梦。

## 头一次赢

张老头一进家门就对老伴喊：“今天我要好好庆祝一下！”老伴不解地问：“啥事把你乐成这样？”张老头故意拉长声音说：“老崔你该知道吧？”

老崔是张老头的同事，他们在一个单位干了三十多年，去年退休。老伴说：“咋不认识，我们没少和他打交道。”

张老头说：“我们刚进厂的时候，我被推选为技术员，他当了班长。那时我哪点比他差？”

老伴说：“你咋想起说这事了？”张老头答非所问：“那年我俩同时被推选为‘先进个人’候选人，因一票之差我落选。就连退休他都比我提前一个月。”老伴说：“你比人家小一个月还想先退啊？”

“你不知道我心里那个憋屈啊。不过，今天总算赢了他一回。”张老头似乎马上忘记了刚才的不愉快。

原来张老头在老年活动室和老崔相遇，高兴之余，两人下起棋来。老伴终于明白了张老头的乐呵事：“四盘棋，你只赢他一盘。还高兴得出来。”

“这辈子，我这可是头一次赢他。”张老头得意地说。

(童谨表)

## 法国

### 帮老人规划晚年

法国老龄人口剧增，老龄化问题日趋严重，怎样让老年人健康、愉快地度过晚年成为社会各界关心的话题。

为此，法国政府、各级市政等官方机构发布了各类养老、医疗等政策法规。法国的非官方机构也做了很大的努力，例如各种社团与社区共同教授法国老人如何规划晚年，正是对法国老龄化及养老难题的一个应对举措。

帮老人规划晚年生活，涉及到心理调节、饮食起居、老年特定知识以及老年生活实践等。比如，法国西部一个叫格兰的小城，最近就请来了社保机构主席伯尔纳皮维特先生，教当地50岁以上的人“享受退休时光”。讲座共有三个方面内容——

首先，心理调节。“要积极筹划自己的未来，而不是一天天等日子，这样才能不受‘退休失落感’的困扰”。在退休前5年，就要开始给未来做打算。比如年轻时那些因为忙碌而放弃的爱好，可以重新捡起来；曾经特别想去的地方，可以跟老伴规划旅程等。

其次，想好将来到哪里居住。是继续留在城市还是回老家，或者到自己喜欢的某个风景秀美的乡村度过晚年。许多生活在巴黎的退休老人会移居到宁静的外省，或者到南方阳光充足的乡村。伯尔纳先生开心地说：“提前和老伴商量退休后的计划，会让退休这件事更加令人向往。”

最后，学会上网。法国各地区城市卫生部门和医疗服务部门都建立了“老人服务网”，学会利用互联网会让老人晚年生活更加便捷。比如，通过网络联系家庭医生，一般的医疗问题就可以足不出户得到解决。同时，政府提供的一些社会服务，包括各种主题的交流或交友互动等，也可以直接在网上报名、联络。还有现在很流行的网上购物，老年人腿脚不好，学会通过网络买东西就会给生活带来更多方便。

(赵永升)