

老人有病别自己“开药方”

很多做儿女的都为年老的父母发愁，有病不爱上医院，不舍得花钱，总感觉挺一挺，吃点营养药补补就行了，等到真正发病后再上医院，往往耽误了最佳治疗期。王女士的父亲患糖尿病，不听子女的劝告，自己根据广告宣传，到处买营养药，还自认为只要营养补上去了，病自然就好了，可是，老人的血糖迟迟没有达到理想状况，而且越来越高，到医院检查后，医生告之，王老必须坚持用降糖药，光靠补品是不可能控制病情的，否则很可能出现各种并发症，治疗难度会加大。

针对这种较普遍的现象，药物专家提醒，老年人随着年龄的增长，生理机能和身

体脏器不断衰退，抵抗力越来越差，各种疾病都有可能找上门。老人一旦感觉不适，首先应该到医院检查诊断，根据医生的指导用药治疗。如果由于自己乱补而错过了治疗期，不仅花费更大，而且自身还要承受更多的病痛。

由于工作压力大，许多白领饮食起居没有规律，也没有时间进行体育运动，身体处于亚健康状态，加上某些夸大的广告宣传效应，营养药自然就成了这部分人群的最佳选择。

多吃营养药就可以维持均衡的营养而达到健康的目的吗？药物专家认为，现代人不断提高的自我保健意识值得鼓励，但自我

药疗也要把握“度”，如果不加选择地乱用营养药，反会危害身体健康。其实，平衡饮食、适当运动，才是保证健康的根本措施。药物专家介绍，孕妇、哺乳期妇女容易缺钙，但钙补得过多，会在人体骨骼以外的组织沉积，会引起关节疼痛、肌肉坚硬结节、心脏传导障碍，导致心律失常。还有，大家都知道维生素对人体有益，但维生素A每日的摄入若超标，就会损伤肝脏，还会导致婴儿先天性缺陷。维生素E服用过量会造成出血倾向。大量补充维生素C会在体内造成肾结石。

(姬虎)



老伴 马存伍/摄

新闻大家谈

公交车上索座 请多些尊重

最近一位网友在公共汽车上的遭遇被多家媒体转载。根据网友自述，他坐公交车时靠窗睡着了，隐约觉得小腿被人踢了一脚，接着又一脚，没一会儿又一脚。睁眼一看，发现是两个大约五六十岁的阿姨，像是刚刚锻炼完。还没等这位网友说话，其中一位开口了，“阿姨腿脚不好，给阿姨让个座吧”。网上不少网友为这位年轻人抱不平，讽刺大妈“腿脚是不好，所以也就踢你才使得上劲”。

中国文明网：“躬自厚而薄责于人，则远怨矣”。一个人如果内心强大到一定程度，薄责于人，少责于人，那么“怨”就会远离，况且是针对上了岁数的老人。试问一下，“睡着了”这一弱弱的借口是否能够掩藏得了渺小的灵魂。“睡着了”的本质只是对自己德性、修养以及对社会尽责的一种牵强的掩饰。

人民网：尊敬是尊敬长者的行为，而不是他的年龄，如果一个人行为不正确，不管多大年龄都不值得尊敬。“踢”这个动作里包含了老人对年轻人的不尊敬，换谁心里都会有芥蒂。如果老人当时用温和礼貌的话语和这位年轻人沟通，而不是采取肢体碰撞的方式，这位年轻人

也许会给老人让座，这样才是共赢的局面。

《南方都市报》：与道德有关的践行，只要一开口，道德就输了，更何况动手。要实践某种道德，最重要的恐怕只有两条，首先，道德更多是一种反求诸己的自我要求；其次，道德的践行始终是非暴力的。拳脚相向不是道德，那是道德的另一端——武力。假如大妈动口不动手，也许车上乘客情感的天平还倾向于她，一旦以武力胁迫，那就不是让座而是争座了，离人们推崇的尊老爱幼美德已相距甚远。

东北网：法国著名作家司汤达曾经说过：“老来受尊敬，是人类精神最美好的特权。”但是，我们老年人所拥有的最美好精神特权不是让晚辈施舍的，而是建立在双方相互理解基础上的，是建立在老年人言传身教基础上的，是因为我们老年人已经在自己长期的社会实践中为年轻人做出了无私奉献的榜样。所以，受人尊敬不是争来的，是靠相互理解与信任得来的，是靠相互尊敬得来的。否则，我们老年人就不会享有受尊敬的精神特权。

(石庄)

玩“数独”

前不久我去看望一位老同学，一进她家，就看见桌子上放着纸、铅笔和橡皮。我说：“这么用功，在做什么功课呀？”她说：“哪里是做什么功课，我在玩‘数独’游戏，都被它迷住了！”我走近一看，原来是一种填数字的游戏。它是把一个大正方形，分成9个相等的中等正方形，然后再把每个中等正方形分9个小方格，一些小方格内填着1到9中的某些数，其他空白的小方格需要你去填缺少的数字。填满以后，所有横行和竖行的小方格中都是数字1到9，但上、下、左、右相邻的数字不能重复。

我说：“不就是填几个数吗，真那么有趣？”她说：“看起来简单，做起来不容易，不信你回去试试。”她又介绍一些入门经验，说：“你自己边玩边琢磨吧，经常玩可预防老年痴呆。”

回家以后，我也开始玩起数独。记得我的第一份数独作业，几乎花了一天的时间。我先从填数比较多的小方格开始，很快就找到几个该填的数。谁知接下来就难了，好像进了迷宫，写了擦，擦了写，纸都快擦破了，最后还是得耐心地、一步一步地分析上下左右的数字关系，找出那个唯一正确的数。等问题解决以后，感觉豁然开朗。女儿看我对玩数独有兴趣，就买了一本书，全书共有200个题目，从易到难。我每天做完该做的事，就坐下来做数独，慢慢地也摸索出一些解题方法：比较法、排除法……做题的速度快了不少。

有时外孙放学回来，会过来看我玩数独，到底是小孩子脑子快，常常能支几个“妙招”。每逢这种情况，我就摸着他的头说：“真是聪明！”他也得意地笑了。

玩数独不仅给生活增添了乐趣，还能提高逻辑思维能力和推理判断能力，可以说是一种“大脑体操”。

(春晓)

诗文书画

退休乐

■程俊松

退休的日子
天天都是自由的假日
工作，不再有压力和烦恼
酣睡，不再担心起得太迟
爱好，不再非议“不务正业”
心弦，从未有过如许松弛
那些小鸟一样飞来的灵感
不经意间排列成行行新诗

退休的日子
天天都如和煦的春日
经历了岁月的风风雨雨
看清了路途曾有的缺失
跌倒的地方不再重蹈
平坦的大道也不会疾驰
心里装着完美的人生
点睛的一笔该多睿智

退休的日子
天天都有快乐的节日
读书、写作、上网、健身
多年的思想付诸现实
高高兴兴享受着每一天
生命生活更加充实
不把幸福寄托缥缈的来世
这才是理想人生的诠释

笑疗助我长寿

都说“笑一笑，十年少”，年轻时我不相信，到了晚年，我不但相信了这一说法，而且还身体力行了一种崭新的养生之法——笑疗。

听笑话 家人一旦得空，从老伴、儿子、儿媳，到上小学的孙子，都会给我讲上几则笑话听。活了六十多年我才发现，在我们的生活中，竟然发生过那么多可乐的事。每次听完笑话，我都乐得前仰后合，心里的愁闷瞬间便“笑”没了，全身都变得轻松起来，好像一下子返老还童了。

读笑话 光听笑话还不“解渴”，我还找机会读笑话。我订了《喜剧世界》、《笑话与幽默》等十多种报刊，每天我都要看上一个小时。看完这些笑话后，我再去买菜、倒垃圾、聊天、散步、去公园健身，就觉得心里敞亮多了，干啥都轻松，干啥都有劲，觉得眼前天高地阔，胸间清风荡漾。

讲笑话 去公园散步、跟邻居闲聊时，我也会把一些笑话讲给他们听，每次都把大伙逗得笑成一团。我们“捧腹大笑”、“仰天大笑”的样子，常常让路人看得莫名其妙。

几年的“笑疗”经历使我受益匪浅。我以前好发无名火、时常抑郁，现在，这些症状都“不治而愈”，人变得开朗、豁达了。尤其是身体，比以前更健康了，胸闷气短、盗汗失眠等症状都不见了，一年当中，居然连一片药都没有吃过。

(刘慧文)

