

“原生态”食物最养人

如果想长葆青春,就得少吃精细食物,越新鲜、粗糙越好。“特别是主食,一定要吃全谷全麦的”。天然食品加工步骤越多,营养损失越大,容易造成维生素缺乏,对皮肤无益。

1

隔两个小时喝一次水

皮肤细胞内的水分减少,就是皮肤出现皱纹的重要原因。世界抗衰老协会主席罗伯特·高德曼建议,每隔1到2小时就应喝236毫升水,煮开水要讲科学,最好不要多次煮沸,否则会加重有害物质在体内沉积。

2

硒是“不老丹”

硒具有很强的抗氧化作用,被誉为微量元素中的“抗衰老明星”。富含硒的食物有鱼类、坚果和谷物等,特别是小米,硒含量非常丰富。板栗中的硒含量也很高,不妨经常食用。

3

睡觉手机保持安全距离

临睡前,你一般把手机放在哪里?如果是放在床头柜等离身体很近的地方,那是不合适的。手机至少要放在离床4.6米远的地方,否则它发出的电磁波会改变你的精神状态和睡眠模式。这个安全距离对电子钟、收音机、电视、计算机、无绳电话等都适用。

4

快走“甩掉”糖尿病

每天快走30分钟,每周5次,只需3年,就可降低Ⅱ型糖尿病发病率,并大大延缓身体衰老的进程。走路时,不妨挺直腰板,平视前方。长期坚持可以降低血脂,使肌肉的弹性增加。

5

吃面包别剥面包皮

高德曼博士说,在烘烤面包时,会产生一种叫做整氨酸的物质,不仅让面包皮变黑变甜,还能将酶活化,使控制人衰老的自由基失去活性,且能抗癌。这种整氨酸在烘烤熟的面包皮中的含量是未烘烤面包皮含量的8倍,所以,吃面包时一定要剥掉面包皮。

6

全球顶级抗衰老专家:



六个好习惯 助你放慢衰老脚步

(摘自《新晚报》)

追思

■邹德华

母亲出生在上世纪20年代,1950年随父亲携儿带女从周口回到农村老家,在一穷二白的“老宅”上,由白手起家到五世同堂,特别是上世纪五六十年代,生活历程极其艰难曲折。

母亲1952年入党,长期担当农村基层干部。1969年因要照料孙子,跟随儿女到城里生活。2016年元旦当天,母亲下床不慎摔倒,身体每况愈下,终因年老体衰,离我们而去,享年97岁。

母亲辞世的前几年,虽然能缓慢地坐起,靠家人辅助还可穿衣、吃饭,但已经没有了往日的精神头儿,有时在床上大小便,这让我很是心酸。

母亲青年时到农村生活,又拉扯几个子女,可想而知,在那经济、物质匮乏的年代,生活是何等艰难。每当想到这些我就暗下决心:一定要照顾好母亲,让她晚年生活幸福、安稳,做老人家的精神寄托和物质生活的保障。每当母亲大小便失禁,我就会想起自己幼年时,妈妈是怎样给我擦屎擦尿,是怎样给我暖尿湿的床,是怎样在昏暗的油灯下缝补我的衣服。每当想到这些,哪怕自己弄得手上、身上都有尿尿,也会及时给她洗澡、更换衣物,保证老人家干干净净。

为了让母亲安度晚年,我们兄妹六人签订有“赡养协议”:不论老人到

谁家,都要保证她晚年精神快乐、物质充裕。

母亲自幼生长在城市,父亲也是在城市长大,以前不了解农村,没做过农民,不懂农业,为了孩子们,为了这个家,她付出了比别人更多的艰辛才把我们拉扯大。在那艰难困苦的年代,一般家庭连基本生活保障都没有,这种困苦在我们家更甚。但母亲却与众不同,含辛茹苦,受尽艰难,支撑起这个家,硬是坚持把我们六兄妹先后送入学校。

母亲文化程度不高,回到老家后才参加两年冬春闲时农村党员干部“速成识字培训班”,以顽强的毅力通读了《后汉演义》、《岳飞传》、《杨家将》、《钢铁是怎样炼成的》等书,在农村破旧立新,开启民智。

母亲多次嘱咐我们,要把我家早在上世纪五六十年代欠下的贷款一一还上。她的嘱咐,我们都做到了,我们要实现父母的愿望,尽力给一生受尽艰辛的父母“正名”。现在我们家没有外债,兄妹六人的生活都已经赶上普通大众的生活水平,并各自在工作岗位上做出了贡献。

千言万语,追思不尽。母亲,我一定会遵照您“爱国、爱家、爱社会,关心帮助他人,吃苦耐劳”的教诲,团结乡邻,报恩老家,为父老乡亲多办好事、实事,做正直、光明磊落的人。



老人运动方式 红黑榜

运动能强化骨骼,增强免疫力,但是,随着年龄增长,老人的体力及身体机能下降,运动就变成一把“双刃剑”,一旦选错了运动方式,很可能得不偿失。

小于65岁的老人

身体情况尚佳,可选择慢跑、打羽毛球、打乒乓球等运动量不算大的项目。每周运动3~5次,每次不少于30分钟。

65~75岁的老人

体质不如从前,因此不适合进行激烈的球类运动。70岁之前可以骑自行车、爬山、游泳。但要注意,爬山一定要爬缓坡,太陡对关节不利。这个年龄段的老人还可以跳交谊舞、唱歌等。

75~85岁的老人

由于器官功能明显衰退,运动时必须注意安全性,不再适合稍微激烈的运动,应以缓慢的运动为主,如打太极拳、练太极剑、散步、跳舞也可以,但只能跳慢三慢四,最好别跳探戈、拉丁等动作幅度大的舞蹈。

85岁以上的老人

由于肌肉萎缩、骨质疏松等比较严重,应选择让全身都能得到伸展和活动的运动项目。散步是最适合高龄老人的运动,也可时常伸胳膊、伸腿,或做一些简单的健身操。此外,这个年龄段的老人,即使站起来深呼吸也是有好处的。

(肖勇)