

会玩的老人更长寿

# 要长寿 得贪玩



一项针对百  
岁老人长寿因素汇总分  
析的调查显示,“会玩”是最大  
的共性。始终保持一颗“童  
心”确实能延年益寿,常玩成人  
益智玩具的老人能延缓思维退  
化,就连购物、烹饪、做家务等  
日常活动,也能预防老年痴  
呆。

### 【玩乐队】

音乐确实有种神奇的力量,高龄老者  
可以让自己成为音乐老顽童。因音乐结缘,  
几个伙伴可一起组个乐队,每周排练三到  
四次,唱着那些“当年的流行曲”,自得其  
乐。用音乐来延缓衰老,是不错的选择。

### 【在家玩】

其实家里就是玩儿的好场所。如,自己  
制作挂饰靠垫、养花养草,对手脑协调是很  
好的锻炼。

### 【柔力球】

圆弧轻划,轻松自在。这项运动已在大

“玩经”就是“长寿经” 几乎所有高  
寿的老人都有自己的一套“玩经”。世界  
著名科学家牛顿年老后,最喜欢用麦秆  
对着阳光吹肥皂泡,绚丽的色彩总能让  
他如痴如醉。著名经济学家于光远更称  
自己为“大玩学家”,研究“玩”几乎成了  
他的第二专业,玩电脑、写博客、玩智力  
游戏,一点不比年轻人差。

会玩的老人必然身体健康 “玩”可

中城市流行起来,主要受众群是社区的老人。  
球拍类似于羽毛球比赛用的拍子,主要  
不同在于柔力球球拍的击球面不是网状结  
构而是薄布状,且印有太极图案,球却像网  
球,由外层的皮、最里面的细沙组成。借鉴  
网球、羽毛球的场地、规则等要素,并融入  
了太极精髓,“提炼”形成了这项运动。

### 【游泳、健身】

去健身会所游泳、健身这些绝不是年  
轻人的专利哦。通常在一个大型社区里,会  
有若干个健身会所,也会配备专业的教练  
帮助指导,在跑步机上慢跑一会儿,或者快  
走半小时,再做一点力量练习,是许多老年  
人每天的功课。

### 【打桥牌】

打桥牌最大的好处,自然是老人家可  
以坐着不用动,哪怕有些腿脚不便也没关  
系,只需要保持大脑的高速运转就可以啦。  
友情提醒:爷爷奶奶们打牌要注意哟,隔一  
阵走动一下作为调剂!

(王瑛)

帮助老年人训练大脑的灵敏度、减缓记  
忆力衰退。外出活动还能增强老年人的  
肺活量和血液循环,减少心血管疾病的  
发生。如果在一些集体游戏或对抗游戏  
中胜出,还能平添一份自豪感,觉得“我  
还是有用的”。最关键的是,玩能帮老人  
摆脱孤独,心里通达敞亮,自然有利延年  
益寿。小编抛砖引玉推荐几个适合老年  
人的玩法——



## 周口颂

■刘光运

人祖爷寻宝地安居淮阳,  
三川交汇平原天然粮仓。  
民勤劳知礼仪心地善良,  
无盗贼无强梁无有虎狼。  
民安乐薪火传社稷兴旺,  
六千年文明史天下颂扬。  
空气好环境美人杰地灵,  
有许多英贤辈兴业安邦。  
有羲皇教化民基业开创,  
有老子著经书道教宏扬。  
有孔子讲儒学有教无类,  
有李斯为丞相先秦富强。  
有陈胜和吴广替天行道,  
兴张楚灭强秦除暴安良。  
有陈王曹子健才高八斗,  
有谢玄和谢石大胜番邦。  
有苏辙为县令理政有方,  
包文政下陈州济民放粮。  
吉鸿昌英雄胆抗日名将,  
彭雪枫战日寇英名远扬。  
共产党闹革命人民解放,  
新中国大建设锦绣安邦。  
政策好民勤劳脱贫致富,  
千万人携起手共奔小康。  
中国梦定实现繁荣富强,  
迎盛世更爱我美好家乡。

## 老人“听不懂话” 不一定是痴呆而是耳聋



误  
区

老人耳聋是生理衰老,很正常

专家介绍,许多老人都误以为老年人  
听力下降、老眼昏花是正常生理衰老现  
象,因而只是默默承受,并没有引起重视。  
据统计,我国 60 岁以上的人口有  
1.34 亿,其中 30%以上的老人深受听力损  
失与耳病的困扰。听力损失与耳病,已成

为影响老年人晚年生活质量的重要因素。

表  
现

先听不到门铃,之后听不见对话

在临床上,将这种老年开始出现的、  
双耳对称性、渐进性的神经性耳聋称为老  
年性耳聋。

专家介绍,老人耳聋有其自身的特点,  
一开始以高频听力下降为主,表现为老  
人对门铃声、电话铃声等高频声响不敏  
感,而日常的讲话能听到;之后,会逐渐发  
展到中、低频听力下降。有的患者还表现  
为分辨能力下降。也就是“只闻其声,不知  
其意”的现象。

“老年性耳聋的危害是显而易见的。”  
专家介绍,一方面,听觉系统同样也是用  
进废退。老人听力下降,长期不接受声音  
信号刺激,听觉中枢对声音信息的处理能  
力会减退,又会加重耳聋的程度;另一方  
面,老年人听力下降,不能有效交流,也会  
加速精神衰老,生活质量大受影响。

支  
招

佩戴助听器防听力障碍加重

“对老年性耳聋,千万不要听之任  
之。”医生提醒,虽然老年性耳聋是耳蜗内  
听觉器官和听觉神经发生的一种退行性

病变,属感觉神经性耳聋,就目前医疗技  
术而言是不可逆的,但是,如果早期干预  
措施及时、得当,仍可以有效保护老人残  
余的听力。

专家也指出,在出现听力下降时必须  
及时采取措施。针灸、穴位按摩、中医中  
药治疗有一定益处,但从临床来看,目前还  
没有一种医学手段明确地能逆转老年性  
耳聋。

最适合的应对方法,就是及时配置一  
个合适的助听器,它虽不能治疗老年性耳  
聋,但对老人提高听力、防止听力障碍加  
重是最有效的。

预  
防

可适当补充维生素 C  
和维生素 B1、B2、B6

专家提醒,老年性耳聋也与高血压、  
高血脂、动脉硬化等疾病有密切关系,因  
此,一定要积极治疗和控制相应疾病,特  
别是心血管系统的疾病。同时,老年人要  
戒除不良嗜好,并尽量少吃高脂肪食物,  
多吃含纤维素和蛋白质较多的蔬菜、水  
果、鱼肉和牛羊肉。此外,维生素 B1、B2、  
B6 和维生素 C 能保护听觉细胞,可适当  
补充,多吃粗粮、瘦肉、蛋类、果蔬等。

(黄蓉芳)