

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，高龄老人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

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——

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)



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，
无蟊贼无强梁无有虎狼。
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

今年七十九岁的胡阿姨近来很是困惑。每次儿女跟她说话，她明明听得见，却怎么也抓不住他们说话的意思。她一直担心自己脑子出了问题，家人也以为她得了老年痴呆症。日前，在一次听力检查中家人才知道，她的这种“只闻其声，不知其意”现象，其实是老年性耳聋引起的。专家介绍，老年人耳聋，往往一开始是高频听力下降，主要表现为对门铃声、电话铃声等高频声响不敏感；之后会逐渐引起中、低频听力下降。有的患者的分辨能力也会下降，也就是能听得见别人讲话，但分辨能力很差。

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

在临幊上，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，但从临幊来看，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)