

# 夕阳感悟

■郭淑贞 (女,82 岁,退休干部)



岁月匆匆,人生苦短,转眼间已进入老年。

我们这一生经历很多事,有喜事、伤心事,也受了不少委屈,碰到不少矛盾。心理状态始终都要放平稳,心怀一个“忍”字,大事化小、小事化了,看开了,比用什么灵丹妙药都有用。只有活得明白,才能过得从容,活得潇洒。下边我把几点感悟说一下,送给大家。

1.关于活法。

过一天,少一天;过一天,乐一天;乐一天,赚一天。以身心健康为中心,有了健康,就有了一切。

2.关于幸福与快乐。

快乐是生存的终极目标,要靠自己努力营造,关键在于心态。

3.关于金钱。

钱不是万能的,对钱不要看太重,那是身外之物。要做钱的主人,不做它的奴隶。

4.学会享受。

该吃的吃,该穿的穿,该玩的玩,不断提高生活质量。

5.拥有快乐的心态。

要有宽阔的胸怀,我们不是常说比上不足、比下有余,知足常乐吗?乐善好施,助人为乐,这样就会有健康的心态。

6.为自己好好活一把。

人生大半辈子为事业、为家庭、为子

女,如今剩下的时间不多了,该为自己好好活一把。怎么开心就怎么过,要活出一个真实的自我。

7.做“完全健康”的人。

这是指身体健康、心理健康和道德健康。心理健康是指人具有较好的承受能力、自控能力和人际交往能力;道德健康是具有爱心,乐于助人,心胸坦荡、宽广。要把自己融入社会广交朋友,珍惜真情也是一大乐事。

以上这七条我做得也不好,但是我感悟到了,我希望大家都能明白这些,做个幸福快乐的人。

老人  
舍不得  
扔东西?



## 这是一种心理缺失

李女士的父母都是退休工人,除了看病平时没太多花销。但让她不解的是,父母好不容易搬进新房,却非要用破旧不堪的老家具、老电器,甚至一些压根用不到的瓶瓶罐罐也不舍得扔,全都堆在了阳台和卧室。李女士每次回家都会处理掉一批“废品”,可每次回来探望父母,却都发现那些东西又被捡了回来。

李女士忍无可忍,与父母吵了很多次。老人却辩解,这些都能用得上。争吵次数多了,老人不高兴,李女士的内心也很无奈。现实生活中,不少老年人都因舍不得扔旧东西而与子女争吵过,子女们不理解,老人们不开心,怎么办?

**专家建议:**

老人大都经历过苦日子,习惯了精打细算,才会舍不得扔旧东西。但有些老人囤积旧物,并非单纯为了以后用得上,而是体现了一种心理需要。

从紧张的工作岗位进入闲淡的居家生活,老人内心难免失落。此时正是儿女

事业发展的关键期,为了不让孩子分心,老人把对亲情的渴望压抑下去,告诉他们自己过得很好。

如果赶上搬家等让老人远离朋友圈的事件,他们会更孤单、空虚。囤积是充实感的外在形式,让老人感到稳定和安全,体会到掌控感。李女士的父母搬家后不换家具、家电,就是想在陌生的环境中找回“不变”的稳定感。

另外,人老了会生出一种舍不得旧物件的心态,也是正常的心理需要。如果能帮着带带孙辈,老人的晚年生活还算充实,囤积行为会在一定程度上减轻。

李女士的父母只是“老有所养”,没能“老有所乐”。想达到这两点,要满足有住房、有存款、有好友、有亲情等条件。

因此,儿女们可鼓励父母多与老同事、老朋友打电话联络感情,也可带二老在小区周围转转,看看有没有老年人活动中心等聚会场所,帮他们认识新朋友。

(赵灿)

钙的过量流失会导致很多老年人出现缺钙的症状,牙齿松动、脱落,驼背,食欲减退,多梦失眠等都是缺钙的症状,所以老年人为了自身健康更要注意科学补钙,下面就带大家一起来了解一下开春老年人怎样补钙最好。



## 开春怎样补钙最好

**A** 补钙时间要注意,最好饭后服用。因为吃完饭以后胃酸分泌是最充分的时候,钙在酸性环境中吸收率最高,一般建议在饭后半小时补充钙剂,而且尽量不要与奶制品同服。

**B** 用少量多次的方法。人体每次摄入钙低于或等于 50 毫克时,钙的吸收率最高。所以补钙时最好是少量多次服用,这样可以保证一天当中很多时间都有钙的补充,如果一次就服用很多,大量没吸收的钙就浪费了。

**C** 最好在睡觉之前服用钙剂。一般人晚上都是在七八点钟吃晚饭,这样食物中的钙可以维持前半夜的血钙浓度,在后半夜,食物中所提供的钙差不多已经消耗掉了,这样血钙浓度就要依靠骨髓钙进入血,转化为血钙维持。如果在睡觉之前再补充一次钙剂,这样它可以提供后半夜钙的需要量,防止后半夜因骨髓钙丢失而引起醒来疲乏的感觉。

**D** 补钙时要多喝水。钙剂的吸收率有部分因素来自于钙的溶解度,大量喝水在一定程度上提高了钙的溶解度,因此能在一定程度上提高钙的吸收率。

**E** 不要与锌、铁等元素同时服用。二价钙离子与铁、锌、铜等微量元素会产生竞争吸收机制,相互干扰吸收,最好不要同时服用,可以间隔半小时分开服用。

**F** 注意补充维生素 D。维生素 D 对于钙的吸收是有一些益处,因为钙的吸收依赖于足够的维生素 D,维生素 D 在人体来讲有两个吸收途径,一个是从食物中,一般像在鱼肝油里面,还有些菌类植物里面有,但是 80%到 90%还是需要人体自身合成,这样就需要晒太阳。因为太阳里的紫外线照射皮肤以后,可以使皮肤中的维生素 D 潜体转化为维生素 D,再经过肝脏、肾脏,然后变成活性的维生素 D,才能发挥它的效用。所以,中老年人要注意多晒太阳。

(宋宇)