



老人春游益身心

■王家备

随着严冬的结束，温暖柔和的春天，静悄悄来到人间。冰消雪融的河流，晴空飞舞的风筝，金丝飘洒的杨柳，返青泛绿的麦苗，处处都呈现着色彩斑斓、万紫千红的春色。唐代诗人白居易诗云：“逢春不游乐，但恐是痴人”，老年朋友们，走出家门，到春天里“潇洒走一回”吧。

春游，既是一种健身活动，还是一种“精神体操”。春游踏青，可使人放松心情，置身于青山绿野之间，看芳草如茵，听百鸟和鸣，身边微风习习，眼前杂花争艳，心情会瞬间“晴朗”起来。明媚的春天，花草芳菲，置身其间，对长期从事体力、脑力劳动的人消除疲惫、振奋精神会大有帮助，因繁重劳作而引起

的机体紊乱状态也会有所改善，疲乏忧愁会在不知不觉中悄然离去，人的心理状态自然得到充分调节，这对于养生保健大有益处。尤其是野外春风和煦，光线适宜，会使人产生一种非常舒适的感觉，生活的疲劳感会因此而消散殆尽。使人心旷神怡，精神焕发，浑身清爽，遍体舒朗！

清心明目

医学家研究认为，青山绿水能给人的视觉带来一定的冲击力，所以，春日出游，通过远望、赏景，可使人在接触绿色中接受视觉的“按摩”，使人视力敏锐，心境平静，从而达到清心明目的目的。

增长知识

在春游的过程中，老年人认识植物、辨别地理、识别方向，这是最大的受益。“喧鸟覆春洲，杂英满芳甸”（南朝诗人谢朓的《晚登三山还望京邑》），在地头田边河畔池旁漫步缓行，心境该是何等的愉悦啊！

享受“富氧”

春天是绿的世界。在这绿色的天地中，空气十分清新，空气中负离子含量极多，最适宜进行空气浴、日光浴。常到公园、郊外或乡间小路走一走，转一转，会有一股清新的空气扑面而来，沁人心脾，久而久之，必能使气血旺盛，心宁神安，达到养生保健的目的。阳春时节，光线充足，负氧离子不仅能杀死空气中的多种细菌，还可以调节大脑功能，促进血液循环和新陈代谢，提高人体抵抗力。

强身健体

对于老人来说，外出春游是一次绝好的锻炼机会。春天是生长的季节，只要顺应这一自然规律，投身于春游踏青的运动中，就能够改善机体的新陈代谢和血液循环，增强心肺功能，调节中枢神经系统，提高思维能力，并使腿部力量得到增强，筋骨变得更加灵活健康。还可改善睡眠，对失眠多梦大有好处。春游消耗掉一些过剩的能量，使肥胖者达到减肥的目的。漫步田间地头，可改善消化功能，增进食欲。同时，可以增强人的下肢肌肉和筋腱活力，改善机体新陈代谢，调和气血，增强血液循环和心肺功能，是不可多得的“强心疗法”。

分家莫“分”了父母

■赵景荣

乡下朋友的儿子结婚，我去贺喜。

见到朋友说：把你孩子这宗事办完，老两口就等着享福啦。朋友“唉”了一声说：不是你想的那样。就说俺村的有福叔吧，老两口省吃俭用，含辛茹苦地把两个儿子养大。盖楼房，娶儿媳妇，儿孙满堂，其乐融融。乐得有福叔走起路来，腰杆儿挺直，扬眉吐气，嘴里常哼着戏。有福婶性格开朗，爱说爱笑，笑得半截庄子的人都能听到。村人都说：看人家有福，有福真有福啦！

树大分杈，人大分家。儿子分家时，兄弟俩采用抓阄的办法一家一个硬把老两口分开了。

兄弟俩一家住村东，一家住村西，相隔一里路。老两口分开后，有福叔走路弯腰低着头，嘴像封住了，再听不到他唱戏声。有福婶不串门，蜗居在家，村人也听不到她那爽朗的笑声了。

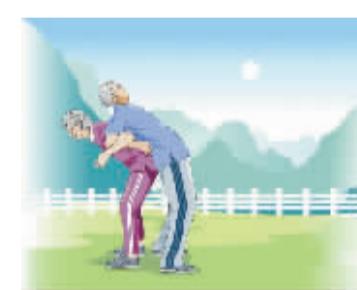
一天见到有福叔，他唉声叹气

地对我说：别看你现在这么高兴，有朝一日孩子把你们老两口分开，你就会尝到分开的滋味啦，日子过得比离了婚还痛心。

我第一次听到这样的故事，这个故事一直萦绕纠结着我。

俗话说：少年夫妻老来伴。秤杆离不了秤砣，老头离不开老婆。我认为，父母亲相濡以沫为儿女们辛苦操劳大半生，到了晚年该享福的时候，不要因为分家硬把父母拆散，让年迈的父母过着比离婚还痛苦的日子。老年人一旦失去朝夕相处的伴侣，情感就失去了寄托，就会感到孤独，空虚，无聊，苦闷，给身心带来莫大的痛苦，从而失去生活的乐趣。

常言说：儿孙满堂，不如半路夫妻。把自己年迈的父母分开赡养，看起来似乎很“公平”，很“孝顺”，却无形中给父母判了“离婚”，很不人性化。



健身歌

■张万宾

年老闲事要少管，心胸经常要放宽。
吃饭控制七成饱，锻炼身体莫间断。
有病早治防发展，误了时间悔枉然。
饮食基本素为主，瓜果蔬菜要尝鲜。
天气预报准时看，根据气温衣增减。
酒要少吸烟不沾，不咳嗽来不吐痰。
早睡早起野外转，新鲜空气赛灵丹。
弯腰伸臂深呼吸，周身无处不舒展。
健步返家吃早饭，饭菜可口真香甜。
每日坚持看书报，知识到老学不完。
与人共事要和善，待人接物礼为先。
经常与友论古今，交流经验知识渊。
一年四季心舒畅，幸福愉快度晚年。

老人打牌消遣不可超三小时

在老人们看来，打牌是日常消遣，他们平时闲来无事，跟一些老友坐在一起打点小牌，也是为平淡的生活添加了少许趣味。下面就来说说老年人打牌的好坏与注意事项。

打牌适度有益身心

1.延缓头部衰老：因为打牌必须要记得牌上的字，还有摸牌的先后顺序，这些活动能刺激脑部，对记忆力有帮助。

2.提高认知能力：打牌需要集中精神，老人只要集中精力做事情，能量就消耗得快，而且还能提升注意力。

3.使上半身更灵活：通过搓麻将，能帮助一些上半身肢体动作有障碍的老人活动筋骨，尤其是双手，在搓麻将的同时，对手部的穴位进行了按摩。

4.促进交流：麻将桌是最好的交流平台，有利于比较孤独的老人进行社交。



长期打牌也会引发疾病

老人身体弱，打牌是一件很消耗体力的事，长时间打牌，老人会处于紧张状态，使脑部充血，周身血液循环失去协调，从而出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状，而老人腰部也会因久坐出现各种问题。

打牌也要计时

老人视力不好，而打牌需要集中注意力。长期注意力集中，容易引起视觉疲劳。所以老人打牌一定要选透气明亮的环境，时间也不能太久，一般以三个小时为最大限度。中途，老人可以趁着上厕所活动一下身体。

哪些老人不宜打牌

1.高血压、冠心病人：打牌会使人劳累，有些心态不好的，心情还会此起彼伏，这对心脏及血压都会有影响，长期如此，还会引发脑血管意外、心绞痛、心肌梗塞、心律失常，甚至猝死。

2.糖尿病人：糖尿病也是心身疾病，心理应激因素更会令血糖浓度升高，而且糖尿病病人多数有心、脑、肾的合并症，应避免不良情绪的刺激，还要防止过度疲劳。

3.甲状腺亢进患者：甲状腺机能亢进的老人本来就容易激动，所以一定要避免劳累。

4.慢性肾炎、肾盂肾炎及肾功能不全患者：有肾病的老人要多注意自己的身体，久坐会加重病情。提醒老人们，就算打牌一直坐着，也一定要多喝水。

（王洋）