



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。冰雪消融的河流,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”。

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。下面来说一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、冠心病的人。**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,而且糖尿病患者多数有心、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.甲亢患者。**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.慢性胃炎、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)

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:你把孩子这宗事办完,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,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!

树大分枝,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�事一直萦绕纠缠着我。

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。有病早防治发展,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。