

老年养生别忽视细节

郭旭光

无牙齿也要刷牙

李大爷已过古稀之年,打从最后一颗牙齿“下岗”后,就与牙刷“拜拜”了。可自从没有刷牙后,嘴里总觉得苦苦的,出气也有一缕异味。他到医院检查没查出什么大问题,医生建议他继续刷“牙”。李大爷心头很纳闷:牙都没有了,还刷啥呢?

生活中像李大爷这样的老年人绝非少见,他们将刷牙看成了牙齿的专利,没了牙,刷牙也就成画蛇添足之举了。其实这是一种误识。口中没牙也得刷,因为口腔是一个开放的有菌的环境,没有牙也暗藏细菌,仅剩几颗残牙更容易藏垢纳污,孳生细菌。因此,老人只有几颗牙,也要坚持刷牙,配了假牙后,更要重视刷牙。即使全口都没有牙的老人,在仔细清洁假牙的同时,还应注意牙龈、牙槽、舌面及整个口腔的清洁,所以也要刷牙。

无头发也要梳头

众所周知,梳头是保护头发的好方法。反复梳头可产生生物电感应,刺激末梢神经和毛细血管,促进血液循环,加快新陈代谢,从而减少脱发,催生新发。同时,梳头

也是促进大脑运动的好方法,能够收到健脑安神的意外效果。另外,通过梳理头发、刺激头皮,能使紧绷的神经得到放松,使紧张、痉挛的血管得以舒张,故对血管神经性头痛、偏头痛、神经衰弱等病症有一定防治功效。

如何梳头呢?头发稀疏或没有头发的老人,可用手指代替梳子梳理,由前发际缓慢梳向后发际,边梳理边揉擦头皮。一般一日梳理三遍,早起后、午休前、晚睡前各一次,每次10~30分钟,用力适中,使头皮出现热、胀、麻的感觉为好。

无口渴也要喝水

水在维持生命活动正常运转方面的作用,丝毫不逊于蛋白质等营养要素。饮水量不足使许多人的神经肌肉状态不佳,肝与肾的功能降低,毒性物质增多而成为疾病的“温床”。尤其是老年人,口渴感变得迟钝,等到口渴感出现时,体内缺水已相当严重,此时补水难免有“亡羊补牢”之憾,身体遭受的损失无法补救。

应在口渴感产生之前就补水。一般来说,成人每天应喝水1000~1500毫升。在正常进食情况下尚需喝水1000毫升,方能满足

人体代谢对水的正常需求。

无肺病也要咳嗽

说到咳嗽,不少人视其为不祥之兆。其实,咳嗽是人在罹患呼吸系统疾病后的一种保护性反应,目的在于及时清除气管和支气管内的痰液,以便早日康复。因此,不妨将咳嗽作为一种肺脏“大扫除”的方式,为自身健康造福。

每天清晨和傍晚,到室外空气清新之地做深呼吸,吸气时缓缓抬起双臂,突然咳嗽,并迅速垂下双臂,迫使气流从口鼻喷出,咳出痰液,如此反复做10次,每次间歇期做几次正常呼吸,以防过度换气。只要持之以恒,定可获益。

无喜事也要欢笑

笑的保健价值日益受到专家的瞩目,有人把笑比作“类似于原地踏步的良好运动方法”,对心、肝、肺、肾等脏器功能有显著的促进作用。笑还是癌细胞的“杀手”,故多笑是人类防癌、抗癌的有效手段之一。

主动求乐的方法有:多接触具有幽默感的人,多看喜剧、相声、小品,多谈笑话,多欣赏漫画,以获取充分的笑料,使你笑口常开。

老妈做义工

董国宾

老妈年纪大了,但思想并不老,对一些新潮的词儿和新潮的事,很是感兴趣。

“给力”、“潜水”、“闪客”、“草根”、“达人”,这些新潮的词儿,老妈一应俱知。老妈还时常关心国家大事,“中国梦”、“科学发展观”,“和谐社会”都能讲出些见解和感受来。兴致来的时候,还哼上几句韩红的新歌,朋友们都说我有个时尚的老妈。

那天老妈突发奇想,说要学上网。老爸说,都这把年纪了,还混到年轻人里面,跟着凑热闹。不过,老爸和我仍然为老妈高兴。老妈文化底子薄,硬是凭着顽强的毅力,学会了聊微信和QQ。虽然半天才打出一句话,但却能用表情图片表达心声,有时乐得她开怀大笑。看着老妈高兴的样子,我索性把新买的笔记本电脑送给了老妈。

有人告诉我,老妈要做一名慈善义工,已经去慈善总会报名啦。记得老妈曾问我,啥叫义工?这个新潮的词儿,是她在网上看到的。我随口告诉她说:“义工就是无偿地为公益活动做好事的人。”谁想,老妈不仅要学新潮的词儿,还要做新潮的事。

老妈常去附近一家敬老院,还煞有介事地携着新款笔记本电脑,像是去办什么喜事,特精神。敬老院里,老妈与年迈的五保老人交谈说笑,把新潮的词儿和新潮的事,说给他们听。“现在的年轻人特喜欢飙车哦”,“英国有个90岁老人,还从飞机上跳伞呢”,“社会和谐啦,还要科学发展呢,我们要实现中国梦”……

“啥叫飙车”、“啥叫中国梦”、“外面还有哪些新鲜事”,五保老人们好奇又向往,不住地问个不停。老妈一边作答,一边拿出笔记本电脑,把国内外新潮的事读给他们听,还找来一些风景图片让老人们看。庐山风光、三亚风景、美丽的青海湖、香港浅水湾以及现代城市风貌,老人们一个个瞧得喜不自禁,心驰神往。

老妈三天两头往敬老院跑,天晚了就住下来。老人们见老妈来了,立刻围过来,兴奋地问这问那。老妈用这种新潮的方式,做了一名新潮的慈善义工。老人们乐了,老妈也乐了,五保老人曾经过于沉静的生活,就这样被激活了。



八旬老人“绣”出幸福年

童中涵

今年的除夕夜,84岁的谢爱香老人是在孙子新房里过的。新年钟声敲响的那一刻,她召集全家人,在自己绣了将近一年的十字绣前拍下全家福。四世同堂的天伦之乐,让照片中谢爱香老人笑得特别灿烂。

说起这幅长约1.5米,宽约1米的十字绣来历,谢爱香老人特别自豪。她告诉记者,她平时最大的爱好就是绣十字绣,尽管已是八十多岁高龄,但她的视力一直保持得不错。“我只要带上老花镜,穿针引线不在话下,这幅美丽山河的十字绣我花了十来个月就绣好了。”去年听说孙子买了新房,谢老就去挑了一幅最大的十字绣,她的心愿就是在孙子的新房装修好时,把十字绣挂在客厅,如今谢老终于如愿以偿。谢老还给记者介绍了一个保养眼睛的好方法,她每天起床第一件事就是用热毛巾敷眼睛,敷上十五分钟后感觉眼睛舒服多了。

谈起绣十字绣对老年人的好处,谢老娓娓道来。她告诉记者,绣十字绣方法简单易学,不像传统的刺绣得学上好几年才能上手。“绣十字绣还可以排解寂寞,愉悦身心。”谢老坦言,在刺绣的过程中,她会沉浸在刺绣所带来的乐趣中,不知不觉就会忘记烦恼。“特别是绣十字绣能很好地帮助老人修身养性,培养耐心和专注力。”谢老说,绣十字绣很需要时间,因此能够很好地让老年人的心情平静下来,这样也有益于身心健康。

用“新四化”迎接第二春

梁云祥

近日,妻子在手机的微信群中,收到一则幽默风趣的打油诗,题目为《老人的四化》。仅有四句:“器官退化、知识老化、思想僵化、等待火化”。茶余饭后看了一笑了之不会当真。但对于一些喜欢“较真”的老人来说,恐怕产生一定的负面影响。如今,中国已经进入老龄社会,但是,老年人面对现状不必“杞人忧天”。积极进取发挥余热,老年人可以迎来第二春,继续谱写新的篇章。有感于此,同样作为老年人的笔者,反其意而用之,沉思后也写下一首打油诗,题目姑且叫《老人的“新四化”》。内容为:“器官强化、知识进化、思想活化、延迟火化”。其中的道理如下:

其一,从“器官退化”转变为“器官强化”。老年人身上的各部分器官发生退化,是随着年龄增长而发生的正常生理现象。但是,通过良好的人际交往,合理的饮食调节,有序的作息规律,必要的健身锻炼,丰富多彩的精神生活,可以有效延缓身体器官的退化,而使之得以强化。现在,九十多岁以上的高龄老人并不少见。其二,从“知识老化”转变为“知识进化”。俗话说得好:活到老,学到老。随着时代的进步和科学的发展,新知识不断产生,新科技不断涌现。对此,许多老人不但不排斥,反而甘当小学生努力学习并掌握。如此,融入时代潮流避免“边缘化”,不断更新知识,丰富了老年人的物质生活和精神生活。其三,从“思想僵化”转变为“思想活化”。老年人的思想意识不能僵化,墨守成规抱残守缺,对充满活力的思想理念这也看不惯,那也不满意。与时俱进,老年人应该不断适应形势的发展,努力学习和接纳新思想新观念,丰富自己的思想观。

最后,从“等待火化”转变为“延迟火化”。任何一个人,生老病死不可避免,这是宇宙间永远也不可抵抗的自然规律。其实,一个人究竟能活多少岁,并不完全由命理注定。树立正确的生死观,老年人不必惧怕死亡,而应该坦然面对,抱着健康乐观的生活态度,既来之则安之。从现在开始,努力实现“三化”:器官强化、知识进化、思想活化。如此,无疑可以有效延伸生命的长度,增加年龄的厚度,愉快度过人生美好的“夕阳红”。



文艺联欢正月闹

王晓 摄

网购改变生活

沈全梅

当年,逛超市是件乐事,老两口提着大包小包坐公交车,背回一大堆吃穿用的。随着两人世界变为一入,没有了这个兴致,也没有一个人背的力气。两加仑牛奶就像两块砖头,加上一堆鱼肉菜就要用小车推。

记不起什么时候,网购助了我一臂之力,门铃叮咚一响,一箱12加仑的牛奶就搬进了我家的门槛,一泡沫塑料箱的放着冰袋的牛肉就送到我家门口。生活重新有了活力,我不用逛大卖场,不用让女婿专门来我家为我背米,只要在网上点点就解决问题啦,网购是自助养老的一招。

我怕上当受骗,做“阿木林”,我开始只到网上大卖场,开通网银,用银行卡买。后来我发现,不仅是网上“电商大卖场”可逛,“众摊位集市”也好玩,申请个支付宝,是第三方,收不到货,不让支付宝付款,怕啥?不用逛街也能买到想买的,而在街上没找到的好东西,比如硅胶健康拍可以拍肩膀,站着能看清数字的电子健康秤,用手摇的碎菜机。我买到一样新鲜东西就喜欢与大家分享,我朋友、老姐妹都夸我“有本事”。

我喜欢在“网上逛街”,成为睡前的一种游戏。一天,一个江西的产橙地写道:亲们,我们的脐橙还在枝头没熟,你们若预约,我将在月底为你送上。约!果然,月底,一箱新鲜欲滴

的橙子送来了!嗨,我举一反三,一会儿东北新小米,一会儿浙江香芋艿,一会儿山东青萝卜,一会儿青岛大虾,一会儿天津大麻花和驴打滚,云南海北能产地直送的土特产尽在囊中。有了全国目光不算,还有了世界目光,我一会儿阿根廷红虾,一会儿美国车厘子,一会儿泰国桂圆。于是,我到了超市,除了买蔬菜,也不朝别地方看了。

今年年货自然也是网上送的,什么白莲红枣、核桃桂圆、花生笋干,想起过去过年时逛农贸市场的热闹,与姐妹们一起一面逛,一面挑,一面尝,一面互相切磋如何烧,真开心呀!而现在,冰箱冰柜里还放得下吗?

开始除了买吃的用的,穿的大不了买袜子围巾帽子鞋,我还没胆量买衣服,因为到服装店一试衣,都说我“吃”衣服,没合适的,只有到优衣库才能找到我能穿的规格。网上买,我当然怕不合身。一天,我在网上闲逛,看到有大码的连衣裙,想试一试,用软尺在自己身上横量竖量,就拍一件,大不了七天内退货,结果,送过来一穿,还挺有型的,一扫了我守旧的风格。后来发现一年四季都有合适我穿的,于是,我不再逛服装店,开始从网上更新我衣柜里的内容,朋友们说我穿着得体时尚了,大有刷新过去纪录的态势。然而,我失去了逛商场的乐趣,不再看橱窗里那些模特儿。