

老年人的“六趣”延寿

老人退休以后,怎样才能让自己的晚年生活过得有意义,怎样才能保持身体的健康长寿呢?其实很简单,关键是要有一个良好的心理状态。拥有“六趣”。

情趣 良好的心态才是健康的基础,做到精神饱满,心境开朗,少私寡欲,顺其自然。此外,还应让晚年生活过得更有意义,把自己的余热和兴趣融入稳定和谐的家庭和社会生活中去。

乐趣 在社会大家庭中与周围的人相处,你会发现更多的生活乐趣。许多老人自己会寻找、会创造,如琴棋书画,结交新老朋友,参加体育运动。种花养鸟、垂钓收藏;或与孙辈同乐,与子女共享天伦之乐;与老伴相处,重晚情,常交流,闲暇哼唱老调。有了这种慢的乐趣,使生活更充实。

童趣 把天真活泼的孩子趣,引入老年生活中,保持一种孩子般的心理状态,对老年人来讲是一种福气。人的一生,不顺心的事或想不开的事难以避免,但只要会自我调节,像孩子那样无忧无虑,保持童心,便是一种健康的气质。

志趣 古今中外,有许多老人的晚年时期圆了年轻时的梦,可谓“大器晚成”。这种志趣,有理想,有追求,充分发挥了自己的智慧和力量,而动脑、手勤、不闲着的精神则是健康长寿的重要因素。

谐趣 幽默是一门独特的艺术,是生活中的“去忧剂”。当你遇到烦恼、沉闷或尴尬时,多与幽默和风趣打交道,从幽默中吸收精神营养平衡心理,开心取乐,一笑置之。这样笑口常开、青春常在能益神健身,使心情舒畅。

俏趣 即老来俏,很多老年人误认为美容修饰是年轻人的事,人老了只要吃饱穿暖就行。其实,老年人追求美、讲究美,有利于身心健康。因为适当讲究穿衣打扮能给老人生命带来活



郭树艳

力,从而产生一种自我感觉:我并不老,还年轻。这种心情更有利于健康长寿。

修心养性乐陶陶

在中国博大精深的传统文化中,有关修心养性的内容十分丰富。儒、道、佛三家都曾有过深刻的阐述。他们在道德修养中把修心与修而乐看成人生修养的重要内容。学习这些内容对于现代人而言有着重要的现实意义。

在修正心态方面,中国传统思想主张:“制心一处,事无不成。”即只要一个人把心猿意马之心制之一处,心想之事就没有办不成的。所以,做人首先要修正自己的心态,而迷惑之人修心只是口中妄说,智慧之人修心应是修而立行。生活在现代社会中的很多人之所以犯错误,大都与心态不正有关;凡事不见自己过,总见他人非;不啊自己贪,总怒他人得;不想自己小肚鸡肠,总恨他人冤家路窄……如此心态都属颠倒是非,本末倒置。正确的心态应该是多见自己过,少见他人非;不患他人得,却防自己贪;不想他人小肚鸡肠,谨防自己心胸不宽。有了这样的心态,人就能够坦坦荡荡、堂堂正正地做人,而且能够做到修而乐之。

孔子曰:“学而时习之,不亦说乎!有朋自远方来,不亦乐乎!人不知而不愠,不亦君子乎!”他告诉人们,在学习中不断去体验,不也是很愉快的事吗?有志同道合、情趣高雅的朋友远道而来,不也是很愉快的事吗?如果一个人的修养达到了这样的境界,就能够使身心处于泰然、安详、平和的欢乐之中;就能够胸怀大度、无忧无虑、身心健康;就能够精进苦学、聪明智慧;就能够通情达理、善解人意;就能够知足长乐、助人为乐、与众同乐。所以古人云:“勤而行之,修行不已,其乐无穷。”

杨淑玲

老人散步好处多

身体适当运动对中老年人的健康好处很多。在疾病的预防、治疗和康复过程中都能发挥积极的作用,也是促进老年人长寿的重要手段之一。坚持锻炼,适当运动,可增进中老年人的生理和心理,达到防病祛病之目的。

散步对中老年人最易掌握,是一项随时随地都可锻炼的活动。选择空气清新,林木幽静环境,轻松舒展,不紧不慢地信步而来,一定会感到心旷神怡,周身舒畅。参加约会和社会活动,如果路程不远,时间充裕,那么以步

当车,及时到达目的地,也是锻炼机体耐力的良好机会。

步行欲达到健身的目的,行走要有一定速度(每分钟达80~90步为中速,100步以上为快速),路程要有一定距离(一般每天6000步左右,体力强的可达1万步)。每天走路1小时左右,一次完成或上下午分次完成。做到自我感觉良好,没有心悸气促,全身温暖舒适或微微有汗。利用“计步器”测定运动量则是更为可靠的科学方法。

秦慧妹

与蜂蜜为伴 健康又长寿

根据采蜜季节的不同,蜂蜜有春、夏、冬蜜之分,以冬蜜质量最好。蜂蜜对人体健康的好处早已为人们认识。

蜂蜜中含有大约35%的葡萄糖、40%的果糖,这两种糖都可以不经过消化作用而直接被人体所吸收利用。蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种无机盐,还含有一定数量的维生素。蜂蜜中含有淀粉酶、脂肪酶、转化酶等,是食物中含酶最多一种。酶是帮助人体消化、吸收和一系列物质代谢及化学变化的促进物。蜂蜜的气味芳香可口,从营养和保健价值来看,不仅是滋补、益寿延年之品,又是治

病之良药。

在临床上,蜂蜜不仅可以治疗胃炎,还可以在蜂蜜中加上某些药物治疗溃疡病。如每天早晨用温开水冲蜂蜜6克,空腹服用或用丹参15克,木香6克,炙甘草6克,煎汁冲蜂蜜,可治疗胃十二指肠溃疡以及各种胃痛症。为什么蜂蜜有此疗效呢?原来蜂蜜是一种潜在的碱性食物,它所含的锰等无机盐,有促进食物的消化和同化作用,从而减轻胃肠负担而缓解症状。

此外,蜂蜜还有润肌嫩肤的作用,很多高级的化妆品是由蜂蜜提炼而成的,可见它对



皮肤有良好的保护作用。多吃蜂蜜能防止皮肤皴裂,如能长期内服及外敷,有助美容,还能益寿延年。

云伟峰

名人养生

养生楷模白居易

白居易生逢乱世,命运坎坷。青年时代,因家境贫困而长期流浪。步入仕途后,又因得罪权贵而数度遭贬,以致年方四十就发白齿落,未老先衰。但是由于他充满乐观进取的精神,始终保持淡泊名利与知足常乐的良好心态,因此在他的作品中,可以欣赏到许多关于保健养生的经验,其中不乏可资参考借鉴的精警之言,读来饶有兴味。

衰老是生物的自然规律,谁也不能例外,老年病接因而来,视力下降,这对一位诗人来说,该是多么痛苦的事。可是白居易面对现实,设法调整自己的生活方式,静心修养,以获取精神上的补偿。他在《眼暗》一诗中写道:“……夜昏乍似灯将灭,朝暗长疑镜未磨。千药万药治不得,唯应闭目学头陀。”这是何等豁达的心胸,一般是难以做到的,人往往在逆境中难以解脱自己;精神上的折磨对人摧

残最大,白居易善于让自己的思维从困境中走出来,同样充满乐观进取的精神。

白居易能用哲学的观点去认识老年,分析老年,正确地对待老年认为人生是个很自然的过程,不要为生生死死所羁绊,应坦然处之。他在《逸老》诗中写道:“白日浸浸下,青天浩浩。人生在其中,适时即为好。”他的观点是自然规律应该自觉顺应,他还将一生中的少壮与衰老,比作一天中的劳与逸,人累了就必须休息,把休息也当成一种享受,衰老既然是不可避免的,只有顺应自然规律,注意保养才是,正如他在诗中写的“劳我以少壮,息我以衰老”,“顺之多吉寿,违之多凶天”。

白居易的精神养生法给世人有许多启迪。人的精神状态与健康关系极大,知足则乐,知足则不能全生,能招致疾患灾祸,这种观念无疑义。在《白香山集》里,诗人坦陈自

己知足常乐的心境:“人老多病苦,我今幸无疾。人老多忧虑,我今婚嫁毕。心安不转移,身泰无牵率。所以十年来,形神闲且逸。况当垂老岁,所要无多物。一裘鞍马多,不能骑两匹。如我优幸身,人中十有七。如我知足心,人中百无一。”他被贬杭州后,虽然失意于官场,但却寄情于山水,投身于大自然的怀抱,并轻松吟出:“湛湛玉泉色,悠悠浮云头。闲心对定水,清静两无尘。手把青筇杖,头戴白纶巾,兴尽下山去,如我是何人”的千古绝唱。在那湛蓝清澈的山水之间,他的心就像是悠然飘浮的白云:“闲情雅兴之中,看着晶莹碧透的泉水,自己也觉得心静如水,超然脱俗了。诗人陶醉在这迷人的景色中是多么恬然自得,诗人保持着这种富有朝气的生活方式,足以垂范后世。”

郝家耕

饮食须要科学化

(一)功能

1.防治疾病

维生素K是一种凝固血液的营养元素,具有抗出血作用,可用于妇产科和外科手术止血,还可辅助治疗慢性肝炎、肿瘤、多发性硬化、营养不良、肠张力缺乏性排便障碍和痢疾等疾病。

2.预防骨质疏松症

维生素K可防治骨质疏松症。长期注射维生素K可起到增强甲状腺内分泌活性等作用。

3.预防血栓和头痛

人工合成的维生素K是水溶性的,可用于口服或注射。维生素K溶于线粒体膜脂中,起着电子转移的作用,可防治血栓的形成,增加肠道蠕动和分泌功能。还适于预防各种类型的偏头痛。

(二)缺乏时的症状

1.引起出血症

维生素K和肝脏合成的4种凝血蛋白密切相关。如果缺乏维生素K,则肝脏合成的凝血蛋白为异常蛋白质分子,它们催化凝血作用的能力将大为下降。这几种凝血蛋白减少,会出现凝血迟缓和出血病症。

2.其他功能

人体缺乏维生素K时,可致平滑肌张力及收缩减弱。它还影响一些激素的代谢,如延缓皮质类固醇在肝中的分解。此外,维生素K缺乏常见于胆管梗阻、脂肪痢、长期服用广谱抗生素的病患以及新生儿。他们在服用维生素K后,都可以使不良症状得以减轻。(未完待续)

第九部分 不可缺少的维生素
毛泽东第三任保健医生兼秘书 王鹤滨 综述