

■养生之道

# 老人避免“五久” 快乐养生无忧

老人上了年纪,身体各项机能都在减弱。有的老人走多了腿痛,坐久了脚麻,卧久了腰酸,看久了眼花。老人要安度晚年,享受幸福快乐的生活,火箭军特色医学中心骨科副主任医师王长江提醒,老人在日常生活中要注意避免“五久”,即久行、久立、久坐、久卧、久视。

**行走不能太久** 有不少老人认为多行走对身体有好处,甚至一天暴走上万步,这样是不科学的,长期下来会出现膝关节、髌关节、踝关节严重损伤。对于中老年人来说,每天坚持轻负荷锻炼40分钟,每天步行3000~4000步比较合适,步行速度不宜过快。如果走了一会就感到腿酸腿累,要立即停下来休息,可以先从每天1000步开始,慢慢增加步数。步行时要选择平坦的道路,穿防滑功能好的布鞋或运动鞋,走路时戴上护膝用具,避免摔倒造成骨关节损伤。

**站立不能太久** 老年人站立时间长了对腿部血液循环很不利,长期以往的话会造成腿部静脉曲张之类的疾病。尤其对于有“三高”的老人来说,如果站立久了,会导致脑供血不足,这样很容易摔倒诱发中风。老年人平时站立时间不要超过20分钟,如果站立久了,就要坐下来休息一下。晚上睡觉前可以泡泡脚。

**坐着不能太久** 有很多老人由于喜欢看电视、下棋、喝茶等,一坐就是很长时间,这样对身体健康很不利。因为久坐会使骨骼活动的力度和频率大大减退,加快老人骨质疏松的进程。久坐还会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定的位置,导致局部血液循环

不良,使肌肉劳损,发生头痛及颈椎病,这对于有颈椎病或脑动脉供血不足的老年人来说可谓雪上加霜。老年人宜每坐1小时就站起来走动3~5分钟,伸伸腿和懒腰,活动一下膝关节。

**卧着不能太久** 有些老人不爱与人交流,也不爱运动,总喜欢卧在沙发上闭目养神,或躺在床上睡觉,虽然卧着很舒服,但长期下去是不利于身体健康的。老年人本身血液循环就不好,久卧容易导致皮肤发红和溃烂。由于缺乏运动,长期久卧会使肌肉萎缩、肌力减弱,还会使胃肠蠕动功能降低,容易引起便秘。久卧会使血液流动缓慢,加上老年人血粘稠度高,易产生静脉血栓和血管的阻塞。所以,老人不能长期久卧,每次卧床的时间不要超过1个小时,每隔1小时就要起身下地活动一下筋骨,起身时用力不要过猛,要慢慢起来。

如有的老人因身体疾病需要长期卧床,要格外注意防范褥疮。需要用气垫床垫,这个对于防褥疮有很好的效果,一般的棉花褥子对于长期卧床的人来讲透气性不好。每隔2个小时翻一次身,多拍背,这样可促进身体的血液循环。



**用眼不能太久** 人老了,都会出现不同程度的视力下降、老花眼、青光眼等。对于老年人来说,如果用眼过度,会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊、视神经受损、黄斑病变等,从而诱发白内障、青光眼、老年性黄斑病变等眼疾。所以老年人用眼要十分注意,看东西、看电视、看书等,都不能过久,每20分钟就要转移一下视线,或者暂时闭一下眼,过5秒钟再睁开眼。在日常生活中,要经常眨眨眼,眨眼可以使眼肌经常得到锻炼,延缓衰老。还可以经常转动眼睛,因为眼睛经常向上、下、左、右等方向来回转动,可锻炼眼肌。要掌握正确阅读方法,看书看报时坐的沙发或椅子不能太软,读物距离眼睛30厘米以上,不要过分前倾。从暗处到阳光下要闭目,不要让太阳光直接照射到眼睛。平时可以泡点菊花枸杞茶,清肝明目。在天气好的日子,可多去踏青、赏花、逛逛公园,多看绿色植物等。

北京 莫鹏

■退休生活秀

## 老妈的粉丝

每个周末回老家,总是远远就看见老妈的一群“粉丝”把她团团围住,不用猜,肯定是向老妈讨教独门手艺来了。

“来,要先把尺寸裁好,务必合身,这是很重要的一道程序,然后……”果然,老妈正在向这些前来取经的阿姨们传授裁缝的手艺。只见那些阿姨个个聚精会神专注倾听老妈讲解的每一个步骤,有的还戴起了老花眼镜,拿着纸笔,像学生一样在做笔记呢!

“老师,我都按照您教的方法来做,可是总觉得做出来的衣服没有您做得精致呀!”有两三个拜老妈为师的阿姨,常会来家里提问请教,希望能学到老妈的独门诀窍,对此老妈每次都会露出神秘的笑容,似乎在告诉她们:“我要保留一些秘诀,不然就不能算是独门手艺啦!”这里大有“师父领进门,修行在个人”的意味。

小时候,身为裁缝高手的老妈除了为我们兄妹量身裁制衣服外,也兼为人修改衣裤,甚至有许多人会来订做衣裳,生意好得不得了,这也为我们家带来一笔不小的收入!老妈年过六十后,儿女都成家立业了,她便不再需要为家中生计烦忧,作为嫁妆的缝纫机也就闲置一旁了。6年前,过去的老主顾特地跑来请她传授手艺,老妈才重出江湖,于是存放多年的缝纫机又被搬出来,广结善缘。

近来,老妈的“粉丝”愈来愈多,快把老家的客厅都“塞爆”了,于是她干脆把缝纫机和“教学场地”移至外面的广场。嘿!粉丝愈多,她老人家也教得更起劲。我想,有这群“粉丝”为伴,老妈的老年生活铁定不会孤单寂寞!

重庆 王贞虎

■人生感悟

## 暮年也有春天

生命是一个完美的圆,来自于苍茫的大地,最终又回归于泥土,成为宇宙的一个分子。当初呱呱坠地之时,人人欢声笑语;而今结束征程,回归天地,又为何要为之悲伤呢?那不过是回到生命最初的形态罢了。

懂得生命之美的人,在临近人生暮年之时,反而会生出欣喜,并无限接近自由。想想在这个世间,儿女长大成人,各自有了归处,自己对于这个社会,也尽完了最后工作的职责,接下来的时光,便独属于自己,尽享天伦之乐,或者开启人生另外的春天。

是的,暮年来临,春天开启。一切都是新鲜的,轻盈的,静寂的。不再需要急躁地去赶早班车,也不用想着工作的烦恼,你坐在庭院里,看着渐渐被青葱的绿意遮掩的天空,那里正有闪烁的阳光,洒落在你的肩头。生命的四季,各有其美。少年时的稚嫩,青年时的锋芒,中年时的疲惫,到此时,都化为烟尘,轻轻掸去。人一生所追求的不过就是这样闲适的静美时光。

这个世上,所有的人都将老去。那些额头的皱纹,不是岁月无情的刀痕,而是生命丰沛的馈赠。顶着苍苍白发行走于世,你的脚步,更为踏实,也更为从容。一个临近暮年却并不悲秋之人,方是有大智慧,方能迎来生命新的春天。

内蒙古 安宁

■有话要说

## “祖孙在家双亡”的警示

据媒体报道,6月23日,西安城北一小区发生悲剧,一对夫妇外出回来,打开门后发现,母亲和1岁多的女儿均已死亡。知情业主说:“两口子可能是去外地旅游了,大概有一周时间。”

该案引起了当地警方的高度重视,在投入大量警力进行调查后,已排除他杀的可能性。而是在房主夫妇外出旅游以后,负责照看孩子的老人突发疾病死亡,而无人照顾的孩子在忍饥挨饿六七天以后,被活活饿死了。

其实,类似情况在其他地方也曾发生过。本案中,留守祖孙在家中死亡多日才发现,给人许多警示和教训。作为这位老人的子女也是小孩的父母,虽然旅

游去了,但应该不定期地打电话与家中联系,如果电话打不通,还应委托物业、亲戚、朋友帮忙登门查看家中老人与小孩的情况。或者在外出前,托付亲朋照料一下——每天去敲敲门打声招呼,一旦有意外发生,也能够及时发现。须知,老人年纪大了,许多事情都不可预测,各种突发情况随时可能发生。

要防止此类事件不再发生,政府还应在社区大力发展公益组织,对独居老人登记造册、定期走访,经常组织留守老人活动,让他们多与外界沟通,并对他们的身体和生活情况有所了解,教会他们处理突发情况的办法。

江苏 胡建兵

■祖孙乐

## 夏裤

这天,我带孙子去逛商场,走到卖衣服的地方。孙子突然跑过去问导购,“阿姨,请问卖夏裤的地方在哪里?”

“我只听说过有秋裤,没听过还有夏裤的?”导购哭笑不得。

“秋裤是秋天穿的裤子。那夏裤就是夏天穿的嘛,不就是短裤嘛。”孙子一脸得意地解释道。

## 蘑菇打伞

周日,带孙子到公园玩,他走到小树林的时候,发现树下长着几个蘑菇,便好奇地蹲下去观察。过了一会,他问我,“爷爷,你知道为什么蘑菇长得像一把伞吗?”

“为什么?我不知道哦。”

“因为小狗经常来树底下撒尿,所以蘑菇得打开伞,以免被淋湿了。”孙子认真地解答道。

广州 黄超鹏