

注意生活细节 轻松去除老人味



■退休生活秀

乐做票友似神仙

两年前，我一不小心踏入了业余京剧清唱的活动阵地，研习练唱，乐而忘忧，不知不觉间，寻觅到了健身锻炼的一贴良方，身心愉悦，那种妙不可言的感觉，让我飘飘似神仙。

要说练唱健身，确实大有奇效。初学乍唱时，我找不准音区，光嗓门前一点点声音，那干涩失调的声音自己听来都好难受。渐渐地，通过一些资深票友对我的点拨启发，使我逐渐摸到了发音的窍门。要使音色圆润饱满，传送得较远，必须妥贴自然地运用丹田之气，伴之胸腔、鼻腔的共鸣。好的演唱，不能抓耳挠腮，急吼吼一身臭汗，要在宁静安然的状态下，在最佳位置上找准发声点。按照这样的方法一试，果然奏效。

去年，我有几次亮相荧屏舞台的机会，票友专家们这样评价：“你的唱功进步很明显，看来用心了……。”我听了莞尔一笑。只是我不曾料到，这些哼哼唱唱的时光，对我来说还是一种行之有效的锻炼方法，这历程轻闲自然，散散漫漫，没有重压，绝少功利，使人的身心回归自然，这样的状态当然使人其乐无穷。

大概得益于我的练唱锻炼，近期我体检报告上的每个项目都是健康“合格”的字样，对此我直觉是对自己唱戏活动的肯定，我将一如既往，不会改弦易辙。有次，外出办事，偶遇十七八层的高楼电梯故障，大家一脸无奈，紧咬牙关登楼向上，我掺杂其间，悠哉坦然地拾级而上，到达目的地时，居然腿脚不酸，神闲气定。有人便打趣道：看来你老兄丹田运气，真的练就内功喽。

京剧是我国传统戏剧的代表，有情有景，特别能抒发自己的感情，起到调摄心情、理气解郁的作用。其特别的发声运气，很符合传统中医学的健身道理，也是适合老年人的健身良法。

广西 明一言

人老了，有时身上会散发一股特殊的气味，也就是人们通常所说的“老人味”。火箭军特色医学中心内分泌科主任医师李全民教授介绍说，随着年龄的增长，人体新陈代谢会变得缓慢，皮肤表层容易沉积大量的死皮。如果不及清理死皮，让它们堆积在身体上，时间久了就会产生一种奇怪的气味。经常吃肉类、油炸食物和加工食品，以及睡眠不足、运动不足等，也会造成皮脂腺和脂肪分泌增加，久而久之会在血管中堆积胆固醇，导致身体出现一些异味。还有些老年女性存在尿失禁、老年性阴道炎，有些老年男性则存在前列腺增生、小便淋漓不尽，裤上会沾有尿渍，这些来自下体的异味，往往也是“老人味”的重要组成部分。

李全民教授说，研究表明“老人味”由自身体质决定，还有体表微生物群，比如细菌、真菌等微生物分解产生气味。当患有某些疾病时，身体可能会通过皮肤、呼吸、胃肠道排泄物等发出特殊的气味。另外，人老后皮肤抵抗力降低，更容易感染，可能会出现皮炎、湿疹、溃疡、毒疮等皮肤病，从而散发异味。

“老人味”并不可怕，如能在日常生活中对以下几点多加注意，相信能有助去除奇怪的味道。

多吃坚果 多摄取坚果类食物（核桃、榛子、花生），这些物质除了能抗氧化之外，还能修复皮肤组织，有效规避“老人味”的发生。

饮食清淡 少吃油炸食品，多吃水果蔬菜（苹果、橘子、青菜、西红柿等），因为从蔬

果中能摄取到含抗氧化作用的维生素C和E，能去除体内臭味。

科学洗澡 秋冬季节，老人觉得洗完澡后皮肤太干，洗澡次数很少，这样“老人味”会更浓。老人每周至少洗2次澡，洗完要涂抹乳液滋润皮肤。

注重口腔卫生 老人牙周病较多，牙齿间缝隙增大，食物碎屑容易残留其中，形成口臭。所以，老年人应坚持早晚刷牙、饭后漱口，戴假牙的老人每餐后要摘下刷洗。

坚持泡脚 每天睡觉前坚持泡脚，水温控制在40℃左右，时间在10~15分钟为宜，这样可以减少皮肤上的细菌。另外，泡脚或洗澡后，要把脚彻底擦干再上床，因为微生物喜爱脚趾间的湿润环境。

开窗去味 老年人新陈代谢缓慢，容易大便干燥，排泄物气味也重。如果冲厕所不彻底，气味就会散发到居室。因此，每天要记得开窗通风，尤其是早上起床后，卧室一定要开窗。当然，若遇到雾霾等空气质量不佳的天气时，就不要开窗啦！

勤洗衣物 要经常清洗晾晒床单、被褥、枕巾、衣物等。尤其是贴身的内衣内裤每天都要换洗；秋衣秋裤和保暖内衣最好3天要洗一次，洗的时候用洗衣液，不要用洗衣粉。

鞋子轮换穿 要穿透气的鞋子，天然材料能让双脚保持通风和干燥。要轮换穿几双鞋子，让它们有足够的时间风干。袜子要选择棉和羊毛的，不要选用人工合成纤维，每天要换一次袜子。

北京 莫鹏

■养生之道

顺其自然得健康

闲来翻书，两位名人淡泊养生的故事，让我为之感慨。

一位是“喜欢做一个世间俗人”的任继愈。任老是著名哲学家、佛学家、历史学家、国家图书馆馆长，他博学多才，为人低调。任继愈认为：养生，主要靠自己，不必天天惦记着自己的健康，顺其自然最好。他推崇老子的观点“忘其身而身存”，坚持用“多读书，多睡觉、多用脑（做学问）”来养心。他从不服用任何补品，坚信中国医典“血由气生，气由神补”的观点，享年93岁。

另一位是“不求长生，不虚此生”的梁漱溟，对生死看得开。梁漱溟是中国著名的思想家、哲学家、教育家，他一生勤奋，一路坎坷，竟活到了95岁高龄。梁漱溟自言长寿的奥秘就是淡泊无我，顺其自然。

时下，养生理论五花八门，或推崇静养，或主张节欲，或强调外补，不一而足，这些虽都有一定道理，但遵循自然规律，才称得上重要的养生之道。

顺其自然，是按照自然的要求，内养其心，外养其形。五谷杂粮，粗茶淡饭，取之自然，提倡饮食有节，饭有定时、食有定量，摄取的各种营养素要保持均衡。顺其自然，还指人体应像自然界那样不停地运动，保持经常运动的人，全身血液循环会得到调整和改善，心肺功能得到加强，也能延缓衰老、防病祛病。当然，运动一定要适度，须根据自己的年龄特点，选择适合自己的运动方式。顺其自然，还要减少欲望，不可过于自我加压，不管竞争如何激烈，机遇如何令人心动，都应适可而止。应尽可能地让自己待别人宽容一点，精神简约一些。

顺其自然，是人生的坦然，是对生命的珍惜。它可以使你真正地享受生活，在追求中体验欢乐，在淡泊中充实自己，顺其自然得健康。

江苏 李德勇

■有话要说

有感于“老人一天喝十盒保健品猝死”

据媒体报道，保健品销售人员郭某让身患多种疾病的王阿姨在一天内服用10盒共60支口服液保健品（共计3000毫升），在连续大量服用3天后，王阿姨因冠心病、急性心肌梗死死亡。近日，北京市丰台区人民法院一审以过失致人死亡罪，判处郭某有期徒刑2年。

近年来，随着生活水平的提高，老年人掉进保健品“消费陷阱”的事件频发。如何才能避免类似“老人一天喝十盒保健品猝

死”事件的再次发生呢？笔者以为，一方面，子女关爱很重要。作为子女，平时不妨多抽点时间常回家看看，多陪陪老人，或经常打打电话，让老人感受到子女所给予的关爱、亲情和温暖，从而消除孤独和寂寞；另一方面，要给老人补补健康保健知识。子女不妨利用网络下载一些通俗易懂、图文并茂的保健知识资料，经常读给家中的老人听听，或让老人自己看看，让老人能分清是非，辨别真假，从而避免被不法

分子“忽悠”而上当受骗，既造成经济上的损失，又造成身体上的伤害。同时，老人一旦身体有病，子女一定要送老人去正规医院医治，切忌轻信保健品。

笔者相信，只要我们每一位为人子女者，平时对老人多一份关爱，多一些健康保健知识的传授，做到有病去医院，那么，老人就不会轻易掉入保健品的“消费陷阱”里，更不会发生类似的悲剧。

浙江 叶金福