

■ 夕阳正红



图为母亲汪有花

九旬母亲有颗平常心

母亲汪有花今年93岁了，浙江省淳安县姜家镇木旺村人，虽然一生勤劳，吃过很多苦，受了很多累，现在却耳不聋，眼不花，背不驼，是村里的第一寿星。母亲之所以健康长寿，自然有她自己的“招数”。

母亲在处理乡里乡亲或家庭成员关系上信奉“和为贵，善为美”，从不计较恩怨得失。从我记事起，从没见过母亲跟谁红过脸，从小到大，母亲也没骂过我一句，弹过我一指头。如今我也是个父亲，在儿女们面前也说不出粗话，显得不够刚性，还时不时被儿女们捉弄，这可能是“中”母亲的“毒”太深。我曾经问过母亲：“小时候你为什么从来不打骂我？”母亲笑笑说：“要有个平常心，成材的树不用苛！”

母亲喜粗茶淡饭，随遇而安，基本是收获什么吃什么，红薯下来吃红

薯，苞谷下来吃苞谷，南瓜下来吃南瓜，不去刻意享受大鱼大肉。不过到了晚年，她的食谱中，每天都有一样不可缺少的传统饭，叫“锅出溜”，就是那种面粉里掺两个鸡蛋，兑水搅拌成面浆，锅烧热后，将面浆顺在锅底上，当面浆煎成半熟起泡时，加水溜进去煮熟。家乡这种饭，味鲜可口，既营养又易消化。

母亲不识字，也没有太多的用脑方式，惟一的健脑娱乐活动，就是和村里老年人打打牌。她们打的那种叫“雀纸牌”，比点大小即可，两三人就能玩，还打点小筹码。去年春节，我们将母亲接到城里居住，不到半个月，她就开始说头晕了。一回到老家，她便如鱼得水，立马和牌友们玩了起来，我打电话询问母亲，头还晕吗？她在电话那头，爽朗地笑了：“一打牌就好了！” 王春华 文/图

■ 养生堂

尽管衰老是不可阻挡的，但一项研究显示，长寿的秘诀就在于超低热量饮食。

一个国际研究小组发现，大幅减少卡路里——多达30%——这样便可增加寿命的近3/1。

事实上，研究人员发现，只要营养水平合格，减少热量可以减少近一半的心脏病和癌症，并可减缓老化过程，从而提高预期寿命。

在这项研究中，实验了76只猕猴，其中一半供给少于30%热量的饮食，超过20年之后它们才成年，他们发现，37%的限制饮食的动物如今仍活着，而正常吃食的猴子只有13%的还活着。 唐劲松

低热量饮食助长寿

关节炎患者锻炼把握强度

有骨性关节炎的人，既要避免膝关节过度疲劳，又要进行适当的功能锻炼，以增加膝关节的稳定性，防止腿部的肌肉萎缩，这不仅能缓解关节疼痛，还能防止病情进展。因此，关节炎患者合理锻炼，避免关节损伤应把握好三个环节：

一是处理好“锻炼”和“休息”这对矛盾。总的原则是“休息关节，锻炼肌肉”，对已经出现早期、轻微症状者，必要的休息可以减少关节的磨损，利于炎症和肿胀的消散。而适当锻炼可以增加关节周围肌肉力量，加强关节的稳定性，减轻关节疼痛和改善关节功能。

二是要选择科学适当的锻炼方式。游泳和散步是最好的运动方式，既不增加膝关节的负重能力，又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到

锻炼。游泳是一项全身性的运动，对颈椎、肩关节、膝关节等都有保健作用。散步是最经济、最安全、最适宜长期坚持的运动形式，有关节炎的患者散步时步幅不要太大，速度不要太快，避免加剧关节的磨损。此外，仰卧起坐、俯卧撑、桥形拱身以及模仿蹬自行车，都是病人适宜的运动。可以做床上抬腿运动，用大腿带动小腿，膝关节不弯曲，必要时可以在脚踝部放个沙袋，增加锻炼强度。关节炎患者不适宜进行一些剧烈的活动，如蹲马步、蹲下起立、爬楼梯、登山等。

三是掌握锻炼的强度。应以锻炼后不觉得过度疲劳为适宜，无论何种锻炼均不应导致肌肉过度疲劳，不增加关节疼痛症状。

解放军总医院第一附属医院 张献怀 章亚东

老年人不宜“夏练三伏”

“冬练三九，夏练三伏”，这是前人在长期锻炼过程中总结出来的经验，有一定的科学道理。例如，在酷热天气下锻炼，能提高人的耐热能力，使得肌体能更好地适应炎热的自然气候，从而达到防病健体的目的。但对老年人来说，一味强调“夏练三伏”，则就不太适宜了。

研究表明，当环境气温达到33℃时，人在安静的状态下就会出汗，但尚能保持产热与散热的平衡。如果此时还进行体力活动，则出汗量就会大增，而较高的空气湿度和较小的风速，又使汗液蒸发无法快速，人体散热出现困难，体温调节就受到限制，热量积蓄在体内，就有可能引发全身发热、头晕、口渴、恶心等中暑症状。此外，高温导致人体盐分过多流失，水盐代谢平衡失调，使得血液循环发生障碍，出现肌肉痉挛、尿量减少、脉搏加快等“热痉挛”症（也是“中暑”之一）。

老年人在三伏天锻炼，是冒着极大的危险的。所以，夏季里，当最高气温在30—33℃时，老年人要减少运动量，最

好选择早晨进行锻炼，时间以半个小时以内为宜。而当三伏来临时，最高气温一般在35℃以上，老年人要停止一切运动，以静制动，并保持充足的饮水；同时，身边还要存放一些人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等常规的防暑药品，以备急用；心脑血管病患者，可在医生的指导下，适量服用一些抗血液凝固的药物。 霍雨佳



预防背痛日常锻炼法

澳大利亚物理治疗协会建议的六种日常锻炼方法将帮助你预防背痛的发生，长期锻炼将使你脊椎的每一块重要肌肉变得健康、强壮、柔韧。

柔韧锻炼法：每日五次，坚持锻炼。

一、弯曲提腿 平躺于地面之上，将膝盖提起靠向胸部，用双臂抱紧，坚持十秒钟。然后放低双脚，平放至地板上。

二、膝盖摇摆 平躺于地面之上，膝盖弯曲，双臂放于体侧。保持你的双臂和双脚不离开地面，尽量向右侧摆动你的膝盖，坚持十秒钟，然后向左侧重复这一动作。

三、背部推起 平卧于地面之上，双手置于双肩之下。伸直双臂向上推起，臀部保持和地面的接触。坚持十秒钟，深呼吸三次，然后放低身体。多次重复。

力量锻炼法：开始力量锻炼时，每日进行5次，在4周之内，增加到每日15次的强度。

一、半坐抬起 平躺于地面之上，双膝弯曲，双臂交叉折叠于胸前，提升头部和肩部，保持背部与地面的接触，坚持缓慢地数到五，然后放低头部，放松。

二、半坐式提起转动 根据上一步骤的指示摆好半坐式，当你提高头部和臂部时，将之轻轻向右侧转动，坚持缓慢地数到五，然后放松。重复这一运动，向左侧转动。

三、平直提腿 双臂折叠放在胸前，双脚站立于地面上。然后右脚站立于地面上，提高你的左脚，并保持膝盖平直，一直提升至与身体呈45°角状态。坚持5秒钟，然后放低，重复，提升右腿。 骆昌芹

腰痛自疗三法

老年人如长时间久坐不动，很容易导致腰肌萎缩，促使纤维环脆弱或退变，进而引起髓核突出，压迫后方神经，导致下肢疼痛。下面介绍几种自疗“腰痛”的方法：

后弯腰 背部距墙壁半米处站立，双腿与肩同宽，双手叉腰，四指在前，拇指在后，将拇指按在腰眼处，转头带动上半身向后转动，到能承受的最大限度后复原，反复做18次。动作要缓慢，幅度由小到大，循序渐进。

垫软枕 仰卧位，将高约10厘米的软枕置于腰骶部或腰下疼痛的部位，但要调整到自己感觉舒适、满意为宜。

热敷法 将炒热的粗盐、粗沙包在布袋里，趁热敷在患处，每次30分钟，早晚各一次，注意不要烫伤皮肤。 刘艳芳

多做健脑小动作

老年人平时常做些健脑小动作，可以大大地延缓大脑的衰老速度。

拳、掌交替 左手握拳，右手伸掌，指尖指向左手小鱼际（左拳的小指侧），再换右手握拳，左手伸掌，指尖指向右手小鱼际（右拳的小指侧），如此左右互相交替，以15秒钟内交换20次为成绩优秀，15次为良好，15次以下为差。如果开始成绩不理想，可以长期多练习。

捶、搓交替 取坐姿，两大腿摆平，左手伸掌放在左大腿上，并前后搓动。右手握拳，放在右大腿上，上下捶动。这样一撮一动，熟练后再换手，即左手改为握拳，放在大腿上上下搓动，右手改为伸掌，在右大腿上前后捶动。如此准确交替，以每分钟交替30次为成绩优秀，20次为良好，20次以下为差。

拇指、小指交替 左手握拳，伸出大拇指，右手握拳，伸出小拇指，然后换手。即左手将大拇指收回，并伸出小拇指，右手将小拇指收回，并伸出大拇指。做的时候动作要准确到位，如此交替。以1分钟交替15次为优秀，10次为良好，10次以下为差。 周向前

临床研究表明：牙齿不是“老”掉的，而是长期的牙周病所致。

中医中药强调对本治疗，通过调动和激发人体内在的潜能和自愈力来对抗疾病。而人体的抗病潜能和自愈力与“肾”关系密切，“肾虚”使得对抗牙周病的能力下降，导致牙周病迁延难愈，反复发作。

“肾虚”会导致骨质代谢和免疫功能的衰弱，而牙床（牙槽骨）是人体骨质代谢很活跃的部分，也是免疫防线的薄弱环节。当人们出现骨质流失时，最先表现在牙床处，

补肾固齿，留住真牙！

就像自来水缺乏时，大楼顶层先停水一样，导致牙槽骨萎缩破坏，免疫防线破溃，细菌滋生，接着便会出现牙齿松动摇晃。

现代中药采用补肾固齿的科学方法，能通过补肾的途径作用于骨髓，诱导骨髓干细胞充实到牙床（牙槽骨）处，修复并重建牙槽骨，巩固免疫防线，击退细菌感染，消除牙周病，建立新的牙床基础，使牙齿长牢，牙齿坚固。

记者通过拨打免费电话800-878-6588（手机拨打0731-84499729）了解到市面上有一种治疗牙周病的中成药，叫补肾固齿丸，是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限生产，是惟一一个载入《中国药典》的固齿良方，还是国家中药保护品种并入选国家医保目录。不仅可以补肾，而且具有填精、固齿、活血解毒等功效。专业治疗牙龈出血、牙周酸软、松动移位、咀嚼无力等牙周病，使牙齿坚固。