

■由心养生

人生就是一次长途跋涉的旅行，在历经风雨坎坷之后，对于一个老年人来说，拥有从容，就拥有安度晚年的精神财富。

所谓从容，是指舒缓、泰然、大度、淡泊之总和。从容之人，做事不急不慢、不躁不乱、不慌不忙、井然有序。从容不仅反映了一个人的气度、修养、性格和行为方式，而且是一种符合人的生理、心理需要的有节律的、和谐、健康、文明的精神状态和生活方式。

# 拥有从容

从容是人生的一种坦然。人生之路，并不都是布满鲜花的大道，而是顺逆相随，鲜花与荆棘相伴。面对外界环境的各种变化及不如意之事，既要从容面对，又要自我克制，自我调适，自我解脱，化解疙瘩，梳理情绪，抚慰创伤，跳出烦恼的圈子。

从容是一种淡泊宁静。要从容，需甘于淡泊，没有贪婪。面对大千世界的种种诱惑，

要心不跳，眼不红，心静如水，不为权力所争，不为名利所诱，不为金钱所累，不畏“灯红酒绿”所吸引。

从现代心理医学的角度看，从容之人，一方面面对生活压力，坚持做到“三个善于”，一是善于排遣，二是善于转移，三是善于超脱，从而能够保持心态平衡；另一方面较好的协调内在环境和外在环境的关系，使人体的神经系统、内分泌系统经常处于一种很有规律的缓解状态。因此，从容之人大都健康长寿。

赵广兰

■养生堂

## 关爱耳背老人

9月27日为国际聋人节，越来越多的人开始关注老年人耳聋问题，耳聋老人自身努力加上身边人的关爱，让他们不再孤独。

**听力障碍患者别拒绝助听器** 很多人对老年耳聋认识不够，认为老年人耳聋是正常的，是衰老的必然现象，不用治疗，这种想法是错误的。也有的老人怕别人知道自己耳聋而不愿意戴助听器。不愿显出老态的老年人可选耳内式的助听器，佩戴都有一个适应期，约三至五个月。适应期内，助听器的音量应尽量开小，刚开始时，佩戴时间也不宜过长，每次几分钟即可，以后逐渐加长。

**选配助听器最好要双耳** 相对单耳配戴，双耳配戴又使您的实际收听效果增加约一倍的增益，另外，双耳配戴助听器还可以减少丧失听力的危险。因此，越早双耳配戴助听器，这一危险发生的可能性就会越小。

**多和耳背的老人进行交流** 老人耳背，儿女跟老人说话，大喊大叫也听不清，于是子女和老人交流的少了，不知不觉中，老人被孤立了起来。其实，缺乏与人交往，老人的性格会变得孤僻、古怪，对老人身心十分不利。所以对待耳聋的老人，说话、解释问题要有耐心，必要时多用文字和手势帮助交流。要尊重耳聋的老人，要多对耳聋老人给予理解和心理关爱。

姜山

## 干洗腿防腿老

人到老年以后，腿部肌肉开始减少，骨质逐渐疏松、软化、弹性韧性降低。怎样才能使“人老腿不老”呢，以下几招不妨一试。

**揉腿肚** 用两手掌夹住腿肚，旋转揉动，每侧揉动20~30次为1节，共做6节。此法能促进下肢血液回流，增强腿部肌肉力量。

**揉双膝** 两足平行并拢，屈膝微下蹲，双手放在膝盖上，顺时针方向揉动数十次，然后逆时针方向揉动数十次。此法能疏通血脉，治下肢无力、膝关节疼痛。

**干洗腿** 双手紧抱一侧大腿，稍用力从大腿向下按摩，一直到足踝，然后再从踝部按摩至大腿根，用同样的方法按摩另一条腿，重复10~20遍。这样可使关节灵活、腿肌与步行能力增强，预防肌肉萎缩等。

李鸿云

■夕阳正红



## 不把锻炼当『正事』来做

在熙熙攘攘一百多个老人群里，记者时不时听到有人在吆喝“易主席”，顺着回应声望过去，看到了一位头发全白却精神奕奕的帅爷爷，他正在那灿烂地笑着呢，赶快奔到他面前与之攀谈起来。

“易主席”原名易建凯，今年82岁了，退休前在报社工作，因长相跟刘少奇主席有些像，身边的人都给了他这个称号。他，身材挺拔，标准帅哥模样；他，头发全白了，可丝毫不增老态，反而增加了神秘色彩；他总是眯着眼睛笑，有时还打哈哈笑，却很可爱。

易老身体很棒，一年难得感冒一次，

心情也保持得不错，旁人很少能见到他愁眉苦脸的样子，可谓身心俱佳呀。谈到他为何能保持得如此之好，他这回腼腆地说：“我从来就是随意锻炼，按照自己的生活规律来，不把锻炼运动当‘正经事’搞，顺其自然，当然就事半功倍了”。

在运动方面，他几乎什么锻炼方法都尝试一下，比如打球、练太极拳、跳健身操、散步等等。早饭过后，他一般会从这些样式中选1~2样锻炼，时间也不确定，自己感觉到位为适。中餐后会午休一个半小时左右，然后就会投身到他的“股票事业”中去了，他炒股多年，不仅仅是想赚钱，更多地是益脑，每天要看股，选股，还要眼快手快，费神也锻炼了思维。他说：“偶每天看着那么多红红绿绿的股票，不管是涨还是跌，心态都保持得很好，跌了学了经验，涨了也不兴奋，这样老年痴呆无法与我靠近……”话里话外，谁能想象这是出自一个80多岁的老人之口？下午三点之后就会去打打球，与人聊聊天，他喜欢看“参考消息”，看到什么感兴趣的话题，便会抓着个人就“策”，他解释说这“策”是他的爱好兴趣之一。因为他的这些不规律的锻炼，因为他的“炒股经”，因为他的“策”，促成了他今天这般的挺拔抖擞。

在其他方面，易老不太讲究，无论是饮食还是穿着，舒适，简洁为好。“我一直求的是自己自在，开心，因此，烦恼很快就会被打败，自然也就快乐健康了。”

本报记者 张丽

题图：易建凯老人近影。彭伟摄

## 绕圈健身法

我国古代流传下来的八卦掌，其行走方法看似走圆圈，但若以此法，每天锻炼20至30分钟，有疏通经络，调和气血，保持人体阴阳平衡之功。

初练时，可在地上画一个直径约一米的圆圈，人站立于圈外边缘，脊椎伸直，腰部自然下沉，如向右(左)，先跨出左(右)脚，在距右(左)脚尖前10—20厘米处落脚，接着跨出右(左)脚。行走时双膝可自然屈曲，但速度切勿过快，以双脚交叉或八字形朝向外侧。如此行走数分钟或一定圈数后换方向。

初练习惯后，即可正式走圈，设想地面有一个一米左右的圆圈，走圈时双臂向两侧自然伸直，待向左、右方向各走完10—20圈后，换“八卦掌”之法，即抬起双臂，一掌在上，竖不超过头顶，但横向可超出面部，一掌小臂位于上腹部，双掌心皆向外(即身体的左右侧)。走10—20圈后，同时换手换方向。当“平伸”和“八卦掌”手姿感到累后，可采用自然下垂或背向身后的方法。

郭庆伟

中医常将牙周疾病(牙周炎、牙龈炎等)反复发作的原因分为外因和内因：外因源于外邪入侵，牙周免疫防线失效，导致肿痛出血；而内因则是肾虚髓亏，血热耗精，骨(齿)失充养，导致牙齿松动，咀嚼无力。所以治疗上以活血解毒之法驱其邪，治其标，再以补肾益髓之法固其本，可以达到标本兼治的目的。

“肾主骨”，“髓养骨”，通过

## 关节操防治肩周炎

**摇肩操** 取站立位，双肘自然弯曲，自前后、上下进行摇肩动作。尽量加大力度和运动范围，但不要过猛过快，量力而行。通过摇肩活动，对肩关节进行“热身”运动，为下一步活动打好基础。

**抬手操** 首先双手在背后相握，有节奏地尽力上抬；其次，双上肢伸直，双手尽力向上、向后举；再次，双上肢自然下垂，双臂伸直，手心向前，缓缓向上用力抬起双手至头顶，双手心对合，然后打开，双手再次在头顶交叉抱头、摸耳后停留10分钟，反复进行。活动幅度根据自己身体情况而定，

循序渐进。抬手操使肩关节基本完成了360度的活动范围，肩关节周围的所有肌肉、肌腱等均得到了锻炼。

**摸棘操** 自然站立，双上肢自然向后伸，屈肘、屈腕，用中指触摸脊柱棘突，由下逐渐向上至最大限度后停留，两分钟后再缓缓向下回到原处，反复进行，逐渐增加高度。摸棘操是对摇肩操和抬手操的“冷身”运动。

以上3种关节操，根据个人的具体情况配合锻炼，每天3~5次，一般每个动作做30次左右，只要持之以恒，对防治肩周炎是大有好处的。

山强

针对骨髓来补肾，可以唤醒处于休眠状态的骨髓干细胞，激发人体的自我抗病潜能和生命活力，对抗牙周病，加固免疫防线，修复牙床，使牙齿坚固。

补肾固齿的同时，既坚固了牙齿，又强

## 牙痛齿摇莫发愁

健了骨骼，增强了骨髓活力，激发了生命潜能，吃饭香，精力好，人也感觉年轻了。

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公司生产，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。补肾固齿丸不仅可以补肾，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。

便民免费电话 400-887-0799

手机拨打 0731-84499729

## 穿着打扮不会老

老年人穿着打扮应注意什么呢，请注意以下两个方面：

**1.注意服装保健化** 老年人的服装应实用和有利增进身心健康。避免穿对皮肤有利激性的衣物，老年人内衣的质地宜柔软，最好用棉织品。夏季的衣料应舒适凉快，不宜太透明、太刺眼。冬季衣物松软、厚度保暖性好，舒适合身。为健康起见，平常衣服应宽大、柔软、舒适，不宜过紧。特别是老年人动作幅度小，且较迟钝，衣袖，档围宜宽大些，使穿脱方便，又有利于运动和血液循环，对健康有利。

**2.讲究服装美化** 服装的颜色与款式，一般要求色泽新鲜、协调，款式美观大方，以求增强人的活力，体现人的审美观，有利于身心健康。衣着色调能够影响人的心情，而心情的好坏，又直接关系到人的健康，如红色容易使人激动，产生热感，还能使胃肠的蠕动加快，消化液分泌增加，提高人的食欲，但不适于性格暴躁、多动易怒的人穿；蓝色具有宁静和镇定的特点，可以稳定人的情绪；白色是一种洁净、朴素的色彩，往往给人以心地宽广的感觉。人们可根据自己肤色、爱好等选择衣料的色调。在发达国家，没有老中青年的服装区分，无论老少都能享受流行色彩、流行款式所带来的美感和愉快。而且，老年人注重服饰美，正是老年人不服老的表现，体现了对生活的热爱和顽强的生命力，穿着打扮不会老的道理也在此。

金慰鄂