



人到老年，由于机体功能的自然衰退，免疫力相对下降。尤其在寒冬，更易受到疾病的侵袭。为了安度严冬，老年朋友可实施以下“养生五字诀”：

一 暖——暖头背足

头、背、足部皮下有丰富的神经和大量免疫细胞，注重这些部位的保暖，可使御寒与抗病力大大提高。为保暖头部，可选择戴合适的帽子。老年人暖背，除穿常规的棉袄外，内里再加一件棉背心则更好。老年人足部保暖，除了注意选择厚实舒适的鞋袜外，每晚睡前还可用温度适宜的热水泡脚10~15分钟，以促进下肢血液循环，既能助眠，又有利于消除疲劳。

二 动——适度运动

冬季寒冷，人的惰性大，但老年人也不宜整天呆在家里，在天气许可、力所能及的情况下，应积极到室外活动，以增强体质、磨练意志。锻炼前应充分热身，锻炼中要循序渐进、量力而行。要注意，冬练最佳时间是上午9点~11点或下午

“六通”助长寿

老年人养生做到“六通”，即气通、心通、血脉通、肠胃通、两便通、汗腺通，有助于健康长寿。

气通 早晨用冷水洗脸冲鼻，将鼻子弄畅通，然后用湿热毛巾擦面。这一冷一热，可促进面部血液循环，提神醒脑，也不易患感冒。

心通 心情舒畅，保持乐观，遇事想得开。平日言行要谨慎，多尊重别人。少些欲望，这样不顺心的事就会少些。时刻修炼自己的心境，让心态更年轻。

血脉通 每天坚持锻炼30~60分钟。可选择快走，以感觉不吃力，微微出汗即可。保持血脉畅通可加强新陈代谢，少生疾病。

肠胃通 老年人脾胃虚弱，吃东西不要过饱，饮食量及温度、硬度以能耐受为宜。过量、过冷、过硬的食物，易损伤脾胃，引起肠胃积滞。吃饭需定时定量，细嚼慢咽。

两便通 要养成良好的排便习惯，保持大、小便通畅。年高便秘之人，宜多吃富含纤维素的食物。每天须排大便一次。如果大便在肠内停留时间过长，有毒物质被吸收，则有损健康。古人云：“肾司二便”。平时注意固肾气，节制房事，有利于二便通顺。

汗腺通 自古就有出汗养生治病之说，如喝粥出汗，运动出汗，热水烫脚发汗等。出汗可以通经活络，疏通血脉；可以清洗毛孔，排出体内的有毒物质，还有调节体温和保护皮肤的重要作用。

山东 郑玉平

老人冬季养生“五字诀”

2点~5点，“闻鸡起舞”并不可取。

三 开——开窗换气

为了御寒，有些家庭在冬天习惯门窗紧闭。再加上常开取暖设施，室内空气干燥，污染程度高，长此以往，容易引起各种呼吸道疾病。提醒大家，在注重室内保暖的同时，应做好空气流通和湿度调节。每日应适时开窗通风一会儿，以保持空气新鲜。开窗最佳时间为上午9点至下午4点，因为这个时间段气温高、空气质量佳。此外，老人居室要禁烟，并尽量避免油烟和粉尘污染。

四 乐——心情快乐

冬季昼短夜长，加上百物凋零，易使人产生忧郁等不良情绪。老年人平时要积极参与各种有益的群体性活动，融入其中，使生活更充实。还要学会调节心态，不想悲伤之事，做到心胸宽广，与人为善。这样可使全身各组织器官功能调节到最佳状态，有益于身心健康。

五 补——注重食补

冬季气候寒冷，适当进补有利于强身健体和抗寒。数九寒天，御寒首当养肾。可适当多吃点羊肉、狗肉、鸡肉等温肾壮阳的食物，对虚寒者尤其有益。核桃、板栗、桂圆以及黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、乌鸡等黑色食品能补脾强肾，亦可择食。含钙丰富的食物也要适当多吃，如虾皮、海带、紫菜、牛奶、花生、芝麻酱、豆类及其制品等，以提高心肌、血管、肌肉组织的伸缩性和兴奋性，有利于预防腿抽筋和风寒感冒等呼吸道疾病。

云南 陈日益

■人生感悟

冬天跑起来

冬天是不适合散步的。你想啊，天寒地冻，风声呼啸，如果还慢悠悠地散步，那寒冷彻骨的滋味，让人完全没了悠哉游哉的心情。在冬天，我们不妨跑起来。

跑起来才能抵御寒冷。越是在安静的季节里，越需要人动起来。万物静默，人得热气腾腾地生活着，否则整个世界就一片沉寂了。在冬天跑起来，天地就动起来了，活起来了。

我坚持晨练已经有十多年了。每到冬天，我就以跑的姿态对抗寒冷，磨练自己的意志。年轻时，早上一出门，顿感晨风凛冽，耳朵、脸颊瞬间就冻得麻木了。于是，我放开脚步，奔跑在冬天的风里。很快，我感觉心中的热量迸发出胸膛，耳边风声呼呼作响，颇有些快意。跑着跑着，周身温暖，似乎还有汗冒出来。这种力量支撑着我继续跑下去，感觉自己成了天地之间

的勇士。风和我相互助力，简直跑成了一道风景，真是英姿飒爽啊！在冬天跑起来，跑出了温暖与健康，也跑出了一份好心情。运动的魅力，就在于此。

年龄渐长，我感觉跑起来有些吃力了，几次尝试后，发现慢跑更适合我。慢跑时，我不再依靠惯性向前冲，而是踏实地跑好每一步。渐渐驱散寒冷，慢慢感受到暖意。我的脚步稳健，很有节奏感。有时我还默念着一首诗或者哼一首歌。这样的慢跑过程，简直颇有意趣。

冬天是个适合跑起来的季节，寒风为你让步，冰雪也会为你开路，落光了叶子的树、枝头瑟缩的鸟儿会为你喝彩。冰雪封冻的世界变得灵动了。坚持了这么多年，如今我依旧会在冬天跑起来，跑着跑着，总会遇上春暖花开。

河北 王国梁

■退休生活秀

读书，融入了我的晚年生活

一年前，我退休了，骤然闲下来，真不知如何打发时间。所幸家附近有个小型社区图书馆，报纸杂志种类繁多，应有尽有。

于是，我制订了一个到图书馆“进修”的计划：星期一休馆；星期二，挑一些和自己专业有关的书来读，并做详细的笔记；星期三，翻阅一些图文并茂的时尚生活或美食、旅游类杂志，以供增加生活情趣的参考；星期四，以读小说为主，尤其是我的最爱——推理小说；星期五，读读诗集或富有人生哲理的散文集；星期六和星期天的图书馆人满为患，我便不去凑热闹，把当下没读完的书借回家去，或在公园的绿荫下长椅上，或到街角的咖啡屋里，或在独自一人的旅途中细品。

朱熹主张“熟读精思”，读书应细嚼慢咽，反复阅读、细细品味。陶渊明也有言：“好读书，不求甚解。”这不是说读书不宜读懂，其本意是劝诫各位读书不要咬文嚼字，对于难懂的地方不妨先放一放，也许看完上下文之后就会懂了；仍然不懂，便等待来日再解决。

朱熹的“熟读精思”，陶渊明的“不求甚解”，各有长处。其实读书没有一定方法，应根据不同的书籍和需要采取不同的阅读方式。

书海漫漫，要选择一本好书，就先“不求甚解”，观其大略，然后选一章节再“熟读精思”几分钟，就能决定这本书的取舍。

人到老年，由于各种因素的影响，难免会产生失意、忧虑、烦恼等情绪。而读书则是化解失意，抚平忧伤的良方。清代学者钟菱说过“忧愁非书不释，忿怒非书不解，精神非书不振”。读书能使人绝虑忘忧，心情愉快，精神旺盛。古往今来，一生能坚持读书者，大都享有高寿。

在每天的阅读时光中，我好像再次重温以前的人生。年轻时不了解的哲理由于再一次的品读而豁然开朗，许多尘封的记忆往往因为几句诗词而悠悠浮上心头。

我读着一本又一本的书，心中满足，日日都是快乐的时光。读书已成了一种习惯，融入了我的晚年生活。

广西 陆家仕

■祖孙乐

流量明星

孙子：“爷爷，什么叫流量明星啊！”

我想了下，答道：“就是说这个明星很受欢迎，有很多粉丝。”

孙子似懂非懂：“那这些明星是包月还是包年呢？有没有套餐优惠呢？”

广东 黄超鹏