

■养生之道

# 老年人初冬养生 注意啥

立冬过后，要养阳、藏阳，补肾藏精，养精蓄锐，为来年的健康埋下基根。那么，老年人初冬养生注意啥？

## 讲究食补

初冬气温下降，生机衰退，正是食补好时节。可根据冬令宜保阴潜阳的原则，结合体质选服食物。也要注意保护脾胃，进补有节，不要过食；食物要清淡，肉食要炖烂煮透，忌食生冷油腻。脾胃虚弱的老年人最好用添加滋补材料（如枸杞、芝麻、核桃、红枣、山药、板栗、桂圆等）的糜粥调养，有利于营养的吸收。

## 早睡晚起

建议要早睡晚起，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏、阴精蓄积。每晚亥时（即9点~11点）休息，争取在子时（11点~1点）进入睡眠。因为子时是阳气最弱、阴气最盛之时。此时睡觉，最能养阴。

## 适时锻炼

立冬后早晚温差大，锻炼最好选择在上午9时至下午4时进行。可快走、慢跑，也可打打柔缓的太极拳、太极剑、太极扇等。运动强度不过大，以微微出汗为宜。如遇降温，可在室内做操或练习“八段锦”等。

■养老感悟

## 皱纹别长在心里

近日读到一篇给人深刻启示的文章，说的是某大学一位年逾花甲的女教授，虽然退休了，但其心态很年轻，居然一门心思拜了一个国画名师学国画。几年下来，画得一手好画，并在国内获得过几次大奖。教师节那天，几个学生去拜望她，有个女生冒失地问道：“您怎不服老？60多岁了，还去学国画。”这位老师笑答说：“我就是不服老，虽然我是长了一些皱纹的人，但是，皱纹长在脸上不算老，只有长在心里才算老。”这位老师的答话，发人深省，感人肺腑。

研究人类寿命的科学家们发现，人的创造力在老年时期也能达到高峰。所以，老年人要努力做到活到老、学到老、干到老。要不服老，因为年龄是一种丰厚的智力资本，暮年也是可以大显身手的年头。

康德说过：“老年时像青年时一样高兴兴吧！青年，好比百灵鸟，有他的晨歌；老年，好比夜莺，应该有他的夜曲。”老年朋友们要像那位女教授学习，真正做到老而不“老”。皱纹长在脸上不算老，可切不能让皱纹长在心里面，老年人的心境要豁达，要开朗，要放得下。活到老，学到老。要学会创造属于自己的春天，使自己的晚年生活在清静中透露生机，在闲逸中寻觅情趣，沉浸在充满希望、期待、充实与快乐的气氛之中。

上海 郁建民



## 保养皮肤

冬天干冷多风，皮表的水分与脂肪含量大减，容易变干燥、敏感，甚至皲裂及发生冻疮。除用手套、围巾及护肤品等加以防护外，平时还可适当吃蜂蜜、海参、木耳、蹄筋等。

## 多晒太阳

中医认为：人与自然之气相通，冬日多晒太阳可以强壮阳气、温通经络。注意：晒太阳以背对日光而坐为宜。因为头为诸阳之会，直接对着太阳易造成阳气过旺。可背对日光，闭上眼睛做几十个腹式呼吸。

## 预防风寒

寒潮骤降时，容易受风寒侵袭，引起感冒、咳嗽、鼻炎

等，还可使心脑血管病、风湿性关节炎、支气管炎等病情复发或加重。因此，根据气温变化及时添加衣被御寒。尤其外出要注意头、背、足的保暖。每晚睡前热水泡脚，既驱寒健身又睡得香甜。

## 恬淡安静

入冬后，情志要恬淡安静，使神气内收，利于养藏有益健康。老年人平时要加强自身修养，学会调控不良情绪，尽量不想那些悲伤不快之事；对荣辱名利等身外之物，要放得下、想得开；遇事沉着冷静，不斤斤计较，不轻易动肝火；还要与人为善，宽以待人，助人为乐，从而保持平和开朗的心态。

云南 陈日益

## 多疑是健康的大敌

已七十高龄的林女士前些日子外出旅游，丈夫留在家。林女士某晚计划与其视频通话，而当时正忙着做家务的丈夫没有及时接收，引起林女士不满，怀疑其出轨，甚至中断旅程回了家，吵着要离婚。丈夫请来了林女士的亲朋好友等对其进行劝解及心理疏导，矛盾解决了，两人和睦如初。

林女士的多疑是一种消极心态。具有多疑心态的人往往带着固有成见，通过“想象”把生活中的无关事件凑合在一起，或者无中生有地制造出某些事件来证实自己的成见，没有足够依据就怀疑别人对自己进行欺骗、伤害、暗算等，甚至把别人的善意曲解为恶意，以致在人际交往中自筑鸿沟。

长期疑心病重而不加以疏导、改正，可能会导致心理障碍和心理危机。乐观、开朗、愉快、和谐、喜悦、宽容、忍耐、豁达等情绪，有助于人体内分泌系统平衡，

免疫能力增强，会使全身各系统、各器官的功能更加协调，从而促使身心健康，延年益寿。而忧虑、恼怒、悲观、多疑、寂寞等消极情绪，可引起机体功能紊乱，导致高血压、冠心病、糖尿病、脑中风，甚至肿瘤等疾病，致缩短寿命。

纠正多疑的措施如下：一是及时解决疑虑。遇矛盾时，应及时请明事理者公平调解，通过摆事实、讲道理，使其消除错误的想法。其次，主动交心。多疑心态多为误解引起，如果能及时与怀疑对象开诚布公地交流，则能相互理解，消弭误会，不实之词也会不攻自破，多疑心态顿消。三是心胸开阔。生活中，凡事洒脱一些，豁达一点，不斤斤计较，善于奉献，懂得吃亏是福。势必会受人尊敬、受人喜爱，即便有隔阂也很容易消除，多疑心态就会逐渐消失。

江苏 李志良

■养老漫谈

## 读懂老人触网背后的情感缺失

有调查显示，如今有超过10万名老人几乎全天“生活”在移动网络上。与此相对，有不少老年人因为不会操作智能手机，自觉常被现代生活“拒之门外”。两个极端，其实是老年人共同面临的智能时代的“迷失”。

老年人生活在信息化高速发展的时代，他们很多先天缺乏信息素质，但也渴望融入其中，寻找到更多乐趣与寄托。

但必须要承认，老年人沉迷网络或抱怨“入门难”的现象，皆非正常。前者不仅占据过多精力、影响健康，且常增加跌入各种网络陷阱的概率；后者折射出社会对老年人“用网难”的关注度不够。关注、关爱老人理应成为一种社会风尚，而消解老年人的触网焦虑恰是传承孝老美德、构建和谐社会的应有之义。

对此，可以做很多工作。比如，以实名认证来控制上网时间，避免沉迷过久；开办老年大学网络培训班等等。但很多老年人是因为内心的情感需求出现了空白，才导致他们有如此大的触网冲动，乃至一入网“门”不可自拔。因此，必须要寻“根”而治、连“根”拔除。

两种极端现象形成鲜明对比的深处，其实有着共同的症结，就是情感落寞、缺乏关爱。让老年人理性对网、适度触网、科学用网，跳出“网瘾症”、入网“急躁症”的怪圈，要从深层解决问题。唯有子女的关心关爱跟上，让老人缺失的情感需求得到满足，他们的触网需求才会适度，依赖性方能降低，更加理性地面对网络世界。再辅以技术措施，相信老年人上网的网络环境必定更加友好、和谐与安全。如此，这两种极端现象才能根本改变，老年人才能在智能时代不迷失方向。

江苏 陈孝斌

■祖孙乐

## 变形金刚

这天，我们经过一家整形医院。孙子问我：“进这个医院出来是不是就变了个样子啊？”

“可以这么理解，上面不是写着整形嘛。”我笑道。

孙子又问，“那变形金刚是不是也从这里出来的呀？”

广东 黄超鹏