

■养生之道

老人平安过年 7不宜

新春佳节即将来临,给老年朋友提个醒:节日善待自己,全家平安健康,牢记以下“7不宜”。

1. 操劳不宜过度 过年了,忙打扫,忙采购,忙送往,体力消耗大极易疲劳,如患有慢病更容易导致旧病复发。不妨“退居二线”当顾问,简简单单过个祥和的春节。

2. 兴奋不宜过度 节日期间,亲人团聚,喜气洋洋,喜庆气氛难免使人心情激动,但兴奋过度易使心跳加快,血压升高,尤其冠心病、高血压病人易发生脑溢血、心绞痛及心肌梗塞。需保持平和心境,平安过年。

3. 娱乐不宜过度 春节娱乐活动丰富,老年人应量力而行,不能

像年轻人一样熬夜,更不能通宵达旦地看电视、搓麻将,要保证足够的休息和睡眠时间。

4. 饮食不宜过量 不要过量进食,防止发生消化不良、胆囊炎等。少食海鲜以防痛风。患有糖尿病、胆囊炎、心脏病、消化性溃疡的老年病人,切莫为美酒佳肴而开禁,以免引起胆绞痛、心肌梗塞、胃穿孔。

5. 饮酒不宜过量 亲友相聚,小酌几杯并不为过,但餐餐不离酒,不加节制,会引起血压升高,加重心脏负担,甚至诱发心绞痛和心肌梗死。

6. 慢病不宜停药 患有慢性病

的老人,不可随意停药或忘服药,以免加重病情,应坚持治疗和护理。节前要检查家庭药箱,备好药品,以防万一。

7. 有病不宜忌医 春节期间,有的老人患病怕麻烦,不愿去医院。患病应及时去医院诊治。春节气候乍暖还寒,是感冒、流感、肺炎等多发季节,老年人尤其是患有慢性病的人,在家休息为宜,少去公共场所。

江苏 耿立文



■退休生活秀

老爸不老

老爸今年八十有二,从来都是精气神十足地过好每一天。

有天我刚到家,老爸就拿起手机对我说:“快,教我怎么转发视频。你们一个个不是颈椎不好,就是胆固醇高,我看到许多养生方面的内容,要分享到群里,你们都得看看。”老爸用上智能手机后,不但喜欢看新闻,查养生知识,曾当过兵的他还爱搜军事题材的电影看。

每逢有事,老爸总爱在微信群里吆喝几句,三天两头发送养生知识的链接,甚至还教育大家“如何防止网上受骗”。小妹捂嘴笑:老爸自己不被骗就好了,还担心我们。

退休后,但凡我们外出旅行,老爸都要跟上。那年,我和老公准备假期去澳洲看孩子。临行前,给老爸交待一些事宜。他惊讶地说:“看外孙?为什么不带上我?”我哭笑不得,“老爸哎,那可是万里之遥,坐近十个小时的飞机,你怎么受得了啊!”连哄带吓,老爸终于展开了眉头。

老爸爱时尚也是出了名的。家庭聚餐时姐妹几个纷纷抱怨一换季就没衣服穿。老爸拿出一张卡片:“这是我的会员卡,你们拿去买,能打八折,还有积分呢。”老爸看中件衣服,一个款式会买上几个色系,说是天天换新的,买衣服的热情比小姑娘还高。

老爸的堂兄生病了,他想去看看,但是我们几个都挤不出时间,老爸只好打车自行前往。那天,老爸失落地说,“如果再年轻十岁,我肯定会去考驾照,省得事事麻烦你们!”还别说,如果时间倒流,哪怕已经古稀,我那不服老的爸爸真的会去考驾照!

安徽 周芳

■养老感悟

快乐生活靠培养

退休之后,我越来越觉得培养快乐很重要。早上起床后,我就做两件事:一是整理屋子,二是打扮自己。当我把屋子整理得井然有序,把自己打扮得美美的,心情会变得特别好,而且精力充沛。

常和一些对生活容易满足、感恩的人交往,用心去欣赏他人的优点,融洽的人际关系也让我活得很有意思。

视角一换天地新,是我给自己开的快乐方。有一次心情不好,我爬上山头,看着满眼的翠绿,听着鸟雀的歌声,不禁放开歌喉,高歌一曲,觉得眼也亮了,心也阔了,精神也爽了。

帮助别人,也能愉悦心情。一次,我和老伴走进离家有段路程的小超市,欢迎我们的是个腿有点拐的女子。心头一热,本来前几天已经买了鲜奶,可我又选了一箱。回家后,我俩就一人喝了一盒。“同一个牌子的鲜奶,怎么从小超市买回的,就是比从楼下买回的奶味浓呢?”我问。老伴开心地回答:“咱俩感觉一样!”

观念一变,高兴事多。过去,我总把生活重心放在子女身上,结果给双方带来诸多的不痛快。当我放手让子女去干自己想干的事情时,关系竟愈发和谐了。

培养快乐很重要,这是我的亲身体验。有些老人活得不痛快,是因为他们不善于培养快乐,固执地放不下架子。别人不理我,我就主动地去理他;此路不通,我就换条路走;每天在养花种菜、唱歌跳舞、根雕写文章、打球骑游中忙活起来。老年朋友们,幸福花儿要播种,快乐生活靠培养呀!

山西 牛润科

晒作品



花开富贵 (绘画)

新疆 郭俊 65岁

春节防偏头痛发作

这几天,68岁的王大妈为迎接儿女回家过年,忙于打扫卫生,准备饭菜。结果一天下午突然出现眩晕,不敢睁眼,甚至不敢动,还伴有恶心呕吐。去医院做了前庭功能检查,结合王大妈既往有反复头痛头晕病史,考虑是前庭性偏头痛发作导致的眩晕。

引发王大妈眩晕的直接原因是过度劳累以及饮食不规律。医生提醒,前庭性偏头痛容易反复发作,重在预防,平时要做到饮食有节、起居有常、不妄作劳,才能减少前庭性偏头痛的发作。

据了解,节假日期间的急性眩晕患者往往增多,临床表现有突然出现急性眩晕,视物旋转,不敢睁眼,伴恶心、呕吐,以及头痛、听力下降、耳闷、耳鸣等症状。

前庭性偏头痛又叫偏头痛性眩晕,是由偏头痛机制引发的眩晕症状。多种刺激因素可诱发,

包括情绪,比如焦虑、抑郁、紧张、生气等;睡眠,如熬夜、睡眠质量差等;压力因素,如压力过大、压力缓解;疲劳,精神和体力方面过度疲劳;视觉和听觉刺激,如长时间看电子产品,喧闹嘈杂、尖锐刺耳的噪声环境,长时间听音频;食物,如含咖啡因、酒精的饮品,巧克力,柑橘类水果,奶酪,腌制、熏蒸的食物。

前庭性偏头痛重点在于预防发作,春节期间,各种诱发因素增加,要特别注意防范,做好以下几点:

1. 保持平稳的情绪和良好的心态;
2. 保持睡眠和饮食规律,适当的有氧运动;
3. 改变可能诱发前庭性偏头痛的不良习惯;
4. 避免可能诱发前庭性偏头痛的刺激因素。

广西 吕斌

■祖孙乐

牛奶“害怕”了

早餐时,我叫孩子们去把冰箱里的牛奶拿出来放在桌上,因为冷藏过的关系,很快牛奶盒上出现了一层水珠。

孙女觉得很奇怪,便问道:“看,牛奶盒上面怎么有水啊?”

我正想解释,孙子插话道:“因为牛奶知道我们要喝掉他,所以吓得直冒冷汗啊!”

广东 黄超鹏