

■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

■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

■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，我肯定要去考驾照，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

■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