

■ 养生之道

葛大爷的健康是这样炼成的

“养生保健，少去医院。”这是小区里葛大爷的座右铭。葛大爷两口虽然都年逾八十，但仍然腰板挺直，腿脚利索。看到老两口像年轻人一样骑着电动自行车“出双入对”，邻居都羡慕地称他们是越活越年轻的“模范夫妻秀”。与葛大爷近距离接触后，我对他平时简单而实用的健康生活方式，有了进一步的了解。

饭，要搭配着吃。葛大爷夫妇退休后，本应享受天伦之乐，可他们却偏偏愿意与锅碗瓢盆亲密接触。他说：这样“自由”，少给儿孙添麻烦。

葛大爷说：上年纪了，在吃上还真就得讲究点儿，要各种食物搭配着吃。一是荤素搭配再加“一菇”。每餐都有一荤（肉或鱼），保证蛋白质、脂肪的供应；一素（蔬菜水果），摄入维生素和矿物质；还经常吃菇类。二是粗细粮搭配。葛大爷老两口从没忘记“忆苦思甜”。不但隔

三差五地蒸玉米面窝头，还天天熬杂豆粥。三是干湿搭配。要汤汤水水，热乎乎地吃。他们家餐餐有粥，顺口又利于消化。葛大爷说：吃啥都要有度，最忌贪吃过量，每顿饭七分饱就好。老伴就像“精算师”那样算计着做饭，定时定量，按需而做，很少吃剩菜剩饭。

动，要适度有规律。葛大爷运动的方式特别简单，就是规律适度地走路。每天上下午各一次，每次半个小时。应比平时散步快些，这样能加快人体血液循环，增强心肺功能，提高免疫力。运动时间短了效果不好；运动时间过长，又会使人精神疲惫。尤其对老年人来说，运动的强度要适度，同时要坚持。

酒，可适量喝点儿。关于喝酒，他说，从退休后我就适量喝点儿酒，喝完感觉浑身舒服，睡眠也好。但千万不要多喝，长期过量饮酒会引发肝硬

化、心脏病等多种疾病。

友，要交“三观”相同者。葛大爷说，老了得有朋友，经常与“三观”相同的朋友在一起聊天说笑，心情会格外舒畅，畅所欲言的聊天胜于吃各种补品。另外，葛大爷还是社区文娱活动的积极分子，经常与老年朋友们在一起唱歌朗诵等，感觉非常开心。

心，一定要平和。葛大爷最大的特点就是性格开朗，心态平和，他整天乐乐呵呵的，就像“弥勒佛”。他说：生逢盛世，生活这么好，每天再不高高兴兴，那就真的成了老年痴呆了。老年人只要心态平和，身体肯定健康，生活质量也高。如若不然，整天着急生气，不是跟自己过不去，就是跟家人过不去，要不就是抱怨这，看不惯那。这样，心态能好吗？身体能不糟糕吗？

北京 刘金江

助力养老

莫让老伴成“老伴”

“老伴老伴，老了来作伴”。然而，有些老年人随着心理、生理的老化，自我意识越来越强，以致于老伴成了一说话就拌嘴的“老伴”。

夫妻相敬相爱的一个重要原因是心理相容。怎样才能做到呢？可从以下几个方面做起。

首先是心理“磨合”。夫妻双方性格、爱好和生活习惯不完全一样，在互相尊重的前提下不断“磨合”，才能逐步相互适应。应该尊重和允许对方有自己的兴趣爱好，尽量满足对方的心理需求，有心的话可以共享其中的乐趣。同时，还应该理解和尊重对方的生活习惯。平时要注意情感交流，使得“磨合”过程成为感情互动和加深的过程。

第二是心理“搀扶”。当老年夫妻一方因身心变化产生烦恼时，另一方的心理“搀扶”和生活护理，都会使得对方精神上得到慰藉和稳定。比如在对方患病时，要及时携其就医，多鼓励其树立战胜疾病的信心。若遇到丢失钱物、失手损坏物品等不愉快的事，切记生硬地责怪，而应尽力安抚，以减轻其心理负担。碰到烦心事想倾诉时，不应责备对方心胸狭窄或嫌其唠叨烦人，而应耐心聆听并进行劝慰、疏导。

第三是心理“保鲜”。老年夫妻在年复一年的生活中容易趋向求实而缺乏浪漫，保持平淡。因此，双方要不断创造魅力，日常生活中多赞美、多欣赏对方，如“你穿得真漂亮”“你做的饭越来越好吃了”等等，让对方感到你对他的关注，并为你而保持自己的吸引力。

最后是心理“相通”。晚年生活的幸福美满，离不开与老伴的心意相通，离不开真心真意的相互关照。作为和老伴相依相偎的人，就应当率先从自身做起，用心对待老伴，真心付出，用细心的照顾与关怀点燃晚年的爱情、亲情之火。

河北 张泽峰

■ 养生感悟

坦然对白发

白发，最近有点燎原之势。

记得上高中的时候，后排的女同学悄悄对我说：“你有一根白头发，我帮你薅下来吧。”回家和母亲说起，一脸沮丧，母亲却笑呵呵地：“别担心，也许是学习太累了，明天给你增加营养。”

如今想想之所以耿耿于怀，大概是因为对时光流逝的矫情吧！青春年少正好，何必让白发来告诉我珍惜年华？

大约五年前，再发现白发，在密密匝匝的黑发中甚是醒目。于是手起发落，连根拔掉。人到中年，身边罕见无白发者，遇到不需靠染发来遮盖的朋友，就成了被羡慕的对象。

我与白发斗智斗勇。凌晨醒来，忽然想起黑豆还没泡，于是赶紧准备，用于早餐打豆浆；芝麻糊时常喝，对“黑五类”食品更是情有独钟；洗发水必定要用生姜、何首乌、黑芝麻的。

从第一根白发到如今白发燎原，许多人和事在二十几年间烟消云散。折腾一圈下来，乌黑的头发依然渐渐变成了棕色，还夹杂着白发，和肥厚的臂膀一起，让我日渐“油腻”，与此同时，美丽的皱纹也如晕开的水波布满脸庞。

此刻我眼中不复焦躁不安，而是“活得坦然”。渐渐接受白发新生之路，不念过往，只看前方。

辽宁 青衫

尿毒症患者适度运动有助减少并发症

多数尿毒症患者因为心理负担和压力，导致病情更加严重。研究表明，年轻的透析者大多数是可以继续参加工作的。但是现实中很多的血透病人不再参加工作，也完全脱离了社会生活。大多数的误区会认为肾衰病人是需要保养，不能多运动的。实际上，尿毒症患者大多死于心脑血管病并发症，其中心衰、冠心病、心肌梗塞是最为常见的并发症，而坚持适量的运动就能减少心脑血管并发症的发生率，并且还能促进消化能力，从而提高患者的生存率和生活质量。慢性肾脏病和尿毒症患者在日常生活中除了严格控制饮食、饮水，坚持慢运动外，还需要让日常生活丰富起来。

在运动方面，尿毒症患者要注意以下几个方面：1. 最好进行有氧性锻炼，如散步、慢跑、骑自行车、上肢的力量型训练；2. 运动量要逐步增加，循序渐进，坚持几天后再逐步增加运动量；3. 制定一个锻炼目标，如可以把目标定在每周有氧运动3次，每次30分钟，让运动有规律。

在调心理、畅情志上，可以养养花、种种草，在做这些事情时增加运动量，舒活筋骨，愉悦心境，心静则益康，起到潜移默化的健身作用。现在是春季，不妨邀上三五好友，去郊游踏青，到户外沐浴明媚的春光，会让人身心愉悦，有益于病情稳定。

常德市第一中医医院肾病科
主管护师 李思宇

晒作品



芙蓉国里鸟语香(国画)

天津霍春阳艺术研究院 张小千