

不良习惯伤健康 老人当忌“四久”

中医认为：“久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，不良的姿势习惯，严重危害着身体健康。要纠正，就得做到忌“四久”。

一、忌“久卧”

不少老年朋友爱卧在沙发上看电视，甚至干脆躺在床上看。殊不知，这种不良习惯害处很多，长时间睡卧看电视，血液循环不畅，肌肉、关节等处的新陈代谢产物不能及时被血液带走，轻则腰酸背痛，重则腰肌劳损，严重伤害脊柱。

有些老年朋友因为体力不足，常常“懒得下床”。然而，卧久了不仅不能补足体力，反而易造成肌肉痉挛，起身活动更易导致骨折，建议老年朋友不要没事老坐在床上，应该多下床活动活动，有利于骨骼的健康。

二、忌“久坐”

有些老年朋友“一杯茶，一根烟，一堆书报看一天”。长时间坐着，缺少适当的休息与活动，久而久之，可导致血虚等症状。

长时间坐姿不变，容易引起肌肉或韧带的慢性、机械性损伤。这种静力性损伤在中医学里称之为“坐劳”，久而久之导致整个腰部力量的失衡，可能就会出现诸如脊柱侧弯、腰椎间盘突出、神经卡压等各类病症。久坐



不动还容易引起慢性胃炎、消化道溃疡、冠心病、腰肌劳损、痔疮等疾病。

三、忌“久立”

公园里，时常可以看到一些老人围观着棋局，一站就是几个小时，犯了“久立伤骨”的大忌。

久立不走，下肢静脉血液回流不畅，会引起腰痛、腿软、足麻。老年人血管、骨骼老化，长久站立更容易伤筋伤骨，引发下肢静脉曲张和腰膝关节发炎等。老年人气血运行本已减弱，全靠动静结合来调节平衡，所以更应坐坐、站站、走走。

四、忌“久行”

无论是走路还是锻炼身体，

都是益于健康的，但步入老年后，“行”之要有度，忌“久行”。

骨关节覆盖着一层起保护作用的软骨，随着年龄增长，软骨退化，骨头与骨头接触磨擦，形成骨质硬化而发展成骨关节炎。因此，老年朋友锻炼一定要考虑到保护软骨。走路、锻炼身体要讲个度。像爬山、下楼、下蹲等运动，都要悠着来。在保持一定度的前提下，鼓励老年人步行、慢跑，既强化了骨关节周围肌肉韧带功能，又可以起到与关节产生协同保护作用，有效地避免软骨受到伤害。

湖南中医药大学第二附属医院
骨伤科主任 主任医师 王勇

■退休生活秀

树根舞动乐夕阳

退休后，父亲竟然迷上了枯树根。

闲暇时，父亲就默默观赏自己收集的一个个裹挟着自然气息的枯根，仿佛在聆听一曲大地交响乐。这些作品后面掩藏着一行行浸透汗水的脚印，也讲述着父亲执著的追求。

找到中意的枯树根，是父亲最大的快乐。一日，父亲不知从何处淘来一个奇特的天然树根，活脱脱就是一个舞动长袖的舞者形象，凑近闻闻还带着一股泥土的芬芳。它“腿脚”呈半蹲姿势，上方便是它扭动的“腰身”，最上方那两根弯曲的仰天长木，便是它向天空抛洒的“水袖”。整个动律完美、别致，令人遐想。

为了寻找枯树枝，父亲踏遍了附近的大小山林。常带着凿子、撬棍、锤子等工具，在山上的石头缝里、煤炭窑里找枯根。对找到的枯根，父亲只进行简单的剪切，保留古树

屡遭风蚀雷击后的断干残根，除去泥土硬皮，使根木的肌理更加清晰，远看苍劲挺拔，近观纹理多变，颇有中国水墨画大写意的效果。

玩了十多年的枯根，父亲把它当成了良师益友。他敬佩枯树根历经天灾、虫害、人祸，在山石之隙顽强求生的精神。它在恶劣的生存环境中形成了奇曲多变的形态，妙不可言的纹理，刚柔并济的根质。它们从不雷同的个性特质，总让父亲有一种新奇的审美愉悦。

如今，父亲把玩枯树根当作一种涵养身心的娱乐活动。网上网下有着丰富多彩的艺术品可供父亲参观学习，他常常在吸取各家艺术之长后，重新审视以前的一些作品，作一些新的构思创作。有时父亲完成了一件可心的新作之后，就分享到微信朋友圈里，也是晚年生活的一件开心事。

广西 陆明华



纵浪大化，不忧不惧(书法)

深圳 刘颂烈

■助力养老

退休不能退“志”

退休不能退“志”，除了志气、志向，更是一个人的精气神、初心和底线。

一退休，很多人心中无方向，失落孤独感如影随行。老余就是非常典型的例子，他退休后，生怕遇见过往的熟人，晚上则夜夜失眠。他觉得自己一无是处，每天无所事事，既不知道如何打发时间，又不肯花心思去改变。

从工作时紧张，到退休后彻底松弛，是人生里程的一个正常转变，要学会适应。这时，心中的“志”就很重要了，缺少志气，没有精气神，无所事事失去方向感，从积极变得消极，其实是一种病态。

但生活中更多的是一些积极鲜活的例子。同事赵姐前两年退休，生活却一点也不孤单。她报了游泳兴趣班，从过去的“旱鸭子”变成一口气能游3公里；经常和一帮姐妹报团，游遍祖国大好河山。现在的赵姐精神状态特好，她把自己的经历归功于心态，来自于对生活始终不变的热爱。

退休是人生的又一个章节，可以试着从几个方面去调整：

一是调整心态。退休不是否定余生，也不是对社会再无可用，而是需要用新的视角去看待人生，重新寻找一个适合自己的坐标；

二是培养新的爱好。爱好是融入社会的敲门砖，不但可以充实自己，让退休生活变得多姿多彩，还可以重拾自信，让晚年生活更充实；

三要建立新的朋友圈和人际关系。退休后应该和志趣相投的人多交朋友，远离不必要的应酬，更不能去透支用一生信誉建立起来的各种交情，还要以身作则不失做人底线，为晚年生活留下美谈；

四要培养一颗童心。保持对生活热爱的初心，保持一点内心的天真烂漫，可以让自己活得更轻松。童心未泯做一个老顽童，一定比一个未老先衰的老顽固过得更幸福，更快乐。

退休不退“志”，是生活，也是一种人生智慧。

四川 杨力

■祖孙乐

天大还是月大

孙子问奶奶，奶奶，你说天大还是月大？奶奶不假思索地说，当然是天大了！你没看见那么大的天上只有一个小小的月亮吗？孙子说，奶奶，那怎么一个月里至少有28天，那你说，这到底是天大还是月大呀？

山东 原健