

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,

都是有益于健康的,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

■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,生怕遇见过去的熟人,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

■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

晒作品



纵浪大化,不忧不惧(书法)

深圳 刘颂烈

■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