

哪有闲工夫去“老”

老友熊健荪，七十有七，以语文教学为业，热爱写作，笔耕不辍，至今作品仍可见于大小报刊，真可谓宝刀不老。

熊老师最大的特点是韧。我和他结为文字交40余年，当年的文友大多已封笔。尤其近些年文学园地萎缩，稿费低且发表不易，坚持撰稿者寥寥无几。熊老师退休金不菲，对投稿这“赔钱生意”却乐此不疲。

我感受深刻的另一点是熊老师的“变”。前几年熊老师还是“爬格子”，夜以继日写不到几篇，报刊还不退稿。由于视力减退写得看不清，有时编辑还要求重抄，字迹要工整醒目。他决心购置电脑从头开始，并以“七十岁学做吹鼓手”自我解嘲。

老朋友相会时总讶异于熊老师数十年来精神上总未见老，他的回答耐人寻味：

“老，是要时间的。长吁短叹，兀然枯坐，百无聊赖，自然度日如年。你看我除了适当调节外，整天忙于写稿改稿，有时还钻图书馆找资料，满腹构思还来不及变成文字，哪有闲工夫去‘老’？”我想，如果每个老年人都能像熊老师这样找点精神支柱精神寄托，自然也能“欣欣然陶陶然不知老之将至”了。

骆启惠

家务变运动

在寒冷的冬天里，不是每个人都能到户外进行运动的。其实，只要稍微动动脑筋，就能把做家务变成运动。

给拖地板限时间

很多人做家务都是慢条斯理的。如果你在做家务比如拖地板时，放一些轻松明快的音乐，然后为自己设定一个时间限制，在这个时间里完成拖地板这个家务劳动。这样不仅能使你的劳动变得更有效率，帮你节省时间，同时还能运动到你身上诸如肩膀、手臂等肌肉。

洗完盘子用手甩干

在洗完盘子后，不要用烘干机或干布将盘子上的水抹掉，取而代之的是用两只手来对它们进行甩干。可以双手各持一只盘子以站立的姿势将盘子置于身体两侧，然后稍稍弯曲手肘，模仿鸟类挥动翅膀的姿势上下摆动来“风干”盘子。这样坚持下来，手臂上的赘肉很快就会变得紧致了。

把餐具调味品散开放

将厨房中常用的厨具、餐具和调味品分开摆放在厨房的各个角落里，在你烹调时，就需要你快速移动脚步和腰部去取它们，不知不觉中，你就已经做了扭腰和走动这两项运动了。完成一顿饭菜的时间差不多可以帮助你消耗大约150卡路里的热量。

刘云

牙齿松了 骨头空了

牙齿是人最后长出的骨头，也是最先脱落的骨头，故有“齿为骨之余”之说。骨病也往往会表现在牙齿上，尤其是中老年人常见的骨质疏松症和牙齿的酸软无力、牙龈萎缩、牙齿松动、脱落往往会同时出现。

从医学的角度讲，骨骼是有生命的组织，在一生中不断进行着新陈代谢活动。牙槽骨是人体骨代谢最活跃的部分，不断进行着骨溶解和骨形成(重建)的过程。到了中年之后，骨溶解的速度大于骨形成的速度，骨钙含量慢慢流失。而表现最明显的往往是牙槽骨(牙周组织)，就像自来水缺乏时，大楼顶层先停水一样。当出现骨质流失时，牙槽骨和牙周组织会首先表现出症状：牙龈酸痛、牙床降低、牙根晃动甚至脱落。

目前骨质疏松症治疗难度较大，单纯补钙很难解决问题，中医认为：“肾主骨，髓充骨”。“肾精亏损，血热耗精，不能生髓养骨而致骨痿”。这些观点也与现代临床观察结果相吻合。

所以，牙齿酸软和松动(牙周病的具体体现)不单是一个局部的问题，也是骨头内部问题的一个表现，还关联到“肾”的根本问题。

市面上有一种治疗牙周病的中成药，叫补肾固齿丸，是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限公司生产，是惟一一个载入《中国药典》的固齿良方，还是国家中药保护品种并入选国家医保目录。不仅可以补肾，而且具有填精、固齿、活血解毒等功效。专业治疗牙龈出血、牙齿酸痛、松动移位、咀嚼无力等牙周病，是国家中药保护品种。

便民免费电话 400-887-0799
手机拨打 0731-84499729

养生堂

老人锻炼 莫“逞能”

楼下的张老师退休后，参加了老年秧歌队，经常与老姐妹们一起扭秧歌。前几天，张老师在排演高难度的秧歌节目“叠罗汉”时，不慎摔伤了胳膊。无独有偶，小区里的李奶奶和老姐妹们在公园锻炼时，看见几个孩子在单杠上练“翻转回旋”，她架不住老姐妹们的撺掇，也上杠一试身手，结果“翻转回旋”没练成，却摔伤了腿骨，住进了医院。

人到晚年坚持体育锻炼，可以强身健体，延年益寿。这本是件好事，值得提倡，但老年人在参加体育锻炼时，却要掌握好“度”，决不能不顾身体承受能力而争强好胜，逞一时之勇。俗话说：“人老不讲筋骨为能”。因此，老年人在锻炼过程中，应该根据自己的健康状况，选择合适的项目或方式进行锻炼，力避快速和变化过猛的动作，如跳跃、倒立、滚翻、冲刺等。同时，还要时刻注意身体的变化和反应，一旦发现有不适应症状，就要立即停止锻炼，千万不要“逞强”。

刘箬

踩石按足底 小心适得其反

每天清晨逛公园时走鹅卵石路按摩足底，类似的养生健身方式有一定效果，并已成为了不少老年朋友的爱好。但中医专家提醒：养生要注意细节，类如踩鹅卵石按摩足底的方式，做法不当会适得其反，不养生，反伤身。

“我们平常人的体重是几十公斤，对某些穴位而言，几十公斤的力压上去，太重了。”专家表示，若由按摩技师进行按摩，一般而言力度在20公斤左右，踩着鹅卵石按摩足底，压力过大，对老人的足底穴位的刺激效果也天差地别。

吕武胜

高寿者多梦

日本山梨大学研究人员发现，人的脑部有促使无梦睡眠和有梦睡眠两种截然相反的催眠肽，再注入动物体内。延长其睡眠时间，结果这些动物的平均寿命大幅度提高。

研究人员还做了不让人做梦的实验，即睡者一出现做梦的脑电波，立即就被唤醒，如此重复下去。结果梦被剥夺，会触发一系列的生理、心理变异；植物神经系统机能下降，而体温、脉搏、血压等却升高；同时也出现记忆力减弱、焦虑、易怒等现象。做梦是人体不可缺少的一种正常的生理过程。

刘素芬

夕阳正红



图为周保林近影

我是张家界人，本名叫周保林，土家族，中国作协会员，生于上个世纪30年代。

我的祖父是南北大侠杜心五的师兄弟，年高九旬，父亲也是八旬有余。他们留下的养生秘方是“一行善，二不贪，三找乐。”我受之有益。

行善是土家人的传统美德，“与人为善，自己方便”。父辈说，不贪，包括不贪睡，不吸烟，不贪杯，不贪色，不贪财。我一直坚持早睡早吃，从不恋床。虽爱喝点小酒，但决不以“杯中乾坤大”而自豪。

找乐二字是易说可不易做。《千家诗》中“时人不识余心乐，将谓偷闲学少年”之句，对我启示很大。即使在那火热的、人人自危的年代，也学会偷乐。具体归的起来，有“思、读、

找乐养生

写、交、藏、玩”六个字。

思乐 我以为凡事如堵水一样要从多个渠道引开，想自己平时的美事，也就是阿Q精神吧，自叹自解，聊以自慰。

读乐 我读的范围很广，除了读常订的报刊外，就是读书，读古今中外名著，也读一些发人启迪的好书。

写乐 我写文章起于1957年，于我的勤奋和毅力，迄今止已公开出版发表各类文学作品近千万字，其专著33部，这些作品大多是在逆境中问世的。其次是写字。年轻时就拜中国四大颜体名家之一的周昭作为师，每天坚持写五至十幅。三是写日记。虽不天天记流水帐，但做到有感而发，一吐为快。

交乐 我爱交朋友，尤其是青年文友。他们亲切称我做老师，我耐心地为他们指点或亲手修改作品和找到出路。我从与年轻人的交谈中，获得新的启迪，不断吐故纳新，永保心灵上的青春长存。

藏乐 即收藏。我收藏的范围较杂：一是字画、书信。只要对方是手迹，哪怕只有一个字我都视为珍宝。几十年，我收藏了郭沫若、茅盾、巴金等名家，和文友数千封书信；二是报刊剪稿，如文史、珍闻、诗歌、养生、人生等，并分类自己装订成册；三是历史人物照片；四是其他如钢笔等物。

玩乐 主要是散步、玩山水，登山泛舟，走访朋友，听他们讲故事、聊天。

柯云文/图

的哥谨防过劳死

有一组调查显示，的哥的姐体检报告完全合格的不到总人数的20%，的哥的姐长期超时出车运营，一天工作12小时是常事，饮食无规律，熬夜多睡眠少，身体正常昼夜节律的生物钟被打乱，从而带来许多生理障碍……

要想防患于未然，的哥的姐应该从注意休息、避免持续长时间开车入手，最好工作两个小时能休息一会，中午有条件的要睡个午觉，哪怕十分钟也是好事。平时要多吃些蔬菜、水果。如果发现身体不适，一定要及时去医院就诊并好好休息，千万不要让自己的身体“透支”。

湖南省健康教育协会专家 周恩立

我带老伴打羽毛球

一天早上，我跟老伴散步时，看见广场上有一群年轻人在打羽毛球，老伴放慢脚步，眼里全是羡慕的眼神，于是建议她也来打打羽毛球。老伴欣然同意，我赶紧购置了必要的设备，第二天一早，就拉着她来到小区的一片空地，开始对练。刚开始，她的动作很笨拙，球拍都不会拿，不大一会儿，她已汗流浃背，累得上气不接下气。有时，球没打着，拍子却飞出去了。但是，她学得很认真，像个小学生似的，没事儿的时候就一个人练习发球。慢慢地，能拿两个拍子左右颠球了。一个星期后，我们能配合打上三四个回合了，老伴很激动，亦很兴奋，一有空就让我跟女儿陪她练。

你可别小看这洁白的小球，羽毛球是全身运动项目，看似轻飘的小球，飞来时却有着快慢、高低、远近、狠巧、飘转等变化，你需要通过不停地奔跑和身体变化来迎击。由于要在场上不停地脚步移动、跳跃和转体，运用各种技术挥拍击球，大大增强了上下肢和腰部的活动能力。现在，老伴的羽毛球打得很熟练了，我特意给她来点“花招”：改变球路，变换落点，狠狠地击过去，她都能轻飘飘地接过来……打羽毛球让这个市级优秀教师又能体验到一种成功的喜悦。现在，打羽毛球成了我们生活的一部分，老伴的身体素质也比以前好了，市里组织退休教师的登山比赛，她还拿了第三名呢。



李光宇