

# 我的《信阳晚报》情结

2009年底,我开始订阅《信阳晚报》。《信阳晚报》除了丰富多彩的文化、体育方面的内容外,时事政治、时间博览、历史人物、风俗民情等方面的介绍更为及时、具体。作为老年人,多看报纸能开阔视野,博览多方面的见闻,还能益智增慧。

《信阳晚报》,不但是一份内容丰富、信息广博的报纸,而且是一份能对我们的工作与生活起到很大的帮助与指导的报纸。从开始订阅《信阳晚报》到现在,我已阅报成瘾,一天不读报,心中便有一种怅然若失的感觉。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”作为老年人,不读报看书就不能及时了解国家大事,就像随时都会迷失前进

的方向一样。读书是生活,阅报也是生活,如要让自己不被时代发展的潮流所淘汰,必须要坚持学习,生命不息,学习不止。

中国古代有一位诸侯,年已七十多岁,他特地请教孔子,说他七十多岁了,还能不能学习,还要不要学习?孔子对他讲,少壮之学,如日之升,壮年之学,如日中天,垂暮之学,如秉烛之明。意思非常明确,人在任何年龄阶段都没有理由放弃学习,一位诸侯七十多岁了,还学习干什么?孔子说:“垂暮之学,如秉烛之明。”意思就是学习就像在黑夜里拿着灯找东西,肯定要比在一片漆黑中找东西方便多了。

2011年春季,我成为了一名《信

阳晚报》的老年记者,我兴奋万分,感到非常荣幸、自豪。我要永远努力学习。虽然我现在已经68岁了,但我依然把学习看得比吃饭还重要。人饿了,只要是吃的,填饱肚子即可,可如果没有知识、智慧与见识,那样的人生才是最大的悲哀。



## 健康百科

# 动脉硬化有征兆

动脉粥样硬化是一种慢性退行性病变,在中老年中较为常见。脂代谢异常、高血压、糖尿病、吸烟、大量饮酒、遗传因素、年龄、肥胖症和不良饮食习惯、缺乏运动以及高同型半胱氨酸等10种危险因素均可促进动脉粥样硬化的形成。当年龄大于45岁,并有以上一个或多个危险因素的,就属于脑动脉粥样硬化的高危人群。

脑动脉硬化症初期多呈现一种神经衰弱现象,如果你属于风险人群,并且出现了以下征兆,那么最好及时筛查脑动脉粥样硬化,可以借助一般的体征检查以及颈动脉超声手段。

1.头脑不舒服。经常觉得头发沉、发闷(头部有紧箍和压迫感),头晕、头痛,常伴有耳鸣,视物不清。

2.睡眠不好。最为常见的有人睡眠困难,易惊醒,醒后不易再睡,多梦且梦境清晰。有时则多眠、嗜睡、精神疲乏,或与失眠交替出现,毫无规律。

3.近记忆减退。对人名、数字和最近发生的事情容易忘记。平时注意力涣散,动作变得迟钝,反应不灵敏,故与他人交往减少,喜独处,性情较孤僻,难亲近。

4.综合判断能力下降。对新事物的领悟能力减退,工作效率降低,自感不能胜任工作。随着病情的加重会逐渐出现表情淡漠、对周围事物缺少兴趣,对人缺乏热情。

5.情感异常。常常因为生活中的小事激动、发脾气、忧伤、情绪波动大,性格反常表现为热情变淡漠、慷慨变吝啬。还有些病人可出现焦虑、抑郁或恐惧等情感障碍。

6.短暂的肢体麻木。一侧肢体或肢体的一部分麻木、无力、感觉异常。

7.步态不稳。患者可出现走路及转身不稳,表现为步态缓慢或行走不稳,容易摔跤。(文文)

# 武汉银发志愿者相携夕阳红



昨日,武汉64岁的沈剑英老人家里,三位满头银发的老人带着裁缝周师傅,围在沈剑英的床边。

去年4月,在社区的带动下,珞睿社区成立了这支特殊的服务队。22名志愿者中,有4位80岁以上的老人,队员们平均年龄75岁。9个多月来,志愿者们对社区内的200余户老年人家庭进行了走访、帮扶。

“只有老人才最懂老人心思”

热情、干练、声音洪亮、精神矍铄,这是80岁的高凤琴婆婆给记者的第一印象。提起加入服务队的初衷,高婆婆说:“只有老人,才最懂老人心思!”

高婆婆有4个子女,但都不在身边。在去年年初的一次社区动员会上,高婆婆率先报名,加入了服务队。

刚开始,高凤琴婆婆并不敢告诉子女,服务队发的红色马甲队服,她也不敢带回家。参加完活动,她会偷偷将衣服脱下来,放在包里。有时候子女在家,和队员们联系,高婆婆甚至会偷偷到门外接打电话。

“毕竟年龄大了,2008年下楼时摔了一跤,在床上躺了3个月。”高婆婆称,子女经常叮嘱她少出门,注意别摔跤,怕子女担心,一直不敢告诉子女实情。随着志愿者活动越做越

多,高婆婆变得越来越忙碌,心态也变得越来越阳光。有一天,小女儿看到母亲的变化,随口问了一句,高婆婆犹豫片刻,拿出背包里的红马甲,大方承认自己在做志愿者。没想到女儿非常支持,并召集家里其他子女开会,鼓励母亲多帮助他人。唯一的要求是“小心摔跤!”

“和同龄人在一起自在多了”

73岁的空巢老人余爹爹说,平常家里连个说话的人都没有,常常觉得落寞。因行动不便,自己也很少出门。有时候听到楼下传来其他老人聊天的声音,都忍不住靠到窗前,多望两眼。现在有老年志愿者上门服务,每周都能陪他下下棋、唠唠家常,也感觉到不寂寞了。

之前,社区和学校也曾组织过年轻的大学生志愿者来余爹爹家里陪聊、帮忙打扫清洁。余爹爹说:“但那根本就不是我们想要的。”因为老人和年轻人代沟太大,根本聊不到一起去,坐在一起反而觉得不自在,有时甚至感觉有些尴尬。因年龄大了,洗澡,洗头都不方便,老年志愿者会搀扶他洗头、帮助他洗澡,有时候出去看个病,打个电话,志愿者就会上门,陪他出门看病,一路走走聊聊。“和同龄人在一起,感觉亲切、自在多了。”

(据人民网)

# 老人出行应“早九午三”



老年人习惯早起出门遛弯、晨练,殊不知,这个时间点可是老人健康的“潜在杀手”。尤其到了冬天,更不提倡老人清晨出门,特别是患有心脑血管疾病的老人。冬天早晨的气温低,如果老人不注意,很容易导致血管剧烈收缩、心律失常,诱发心脑血管疾病,危及健康和生命。

临床医学研究发现,上午9时,心脏病发作的概率比下午1时要高出3倍,早晨起床后的几小时是心脏病发作的高峰期。

从环境因素考虑,无论是秋冬还是夏季,早上的空气并非你想象得那般清新。相反,清晨大气相对静止,各种废气不易扩散,是一天中空气污染较为严重的时段。

因此,老年人出门最好选在太阳出来后的9时和10时,这段时间少了空气污染、疾病高发这两个危险因素,为出行加了一道“健康保险”。下午3时和4时同样也是老人外出的首选时间。

(周向前)

