

给老人订报也是孝



前几日我去看望一位长辈,敲开门后,发现他正戴着老花镜在沙发上看报。只见他家的茶几上,摆着好几份当天的报纸,阳台上的旧报更是摞成了小山。见状,我打趣道:“老爷子还挺爱学习啊!”老爷子哈哈笑着对我说:“都是孩子们给订的,难得他们的一片孝心!”

老爷子是一名离休干部,多年来养成了读书看报的好习惯。他膝下有5个子女,都很孝顺,孙辈也都成家立业,四世同堂,正是乐享天年的时候。以前过节孩子们来,都是带一些吃的穿的喝的用的,吃不消用不完,倒成了负担。前年,大儿子提议,每个孩子给老人订份报刊,减少其他用品的购买数量。

如此,正对了老爷子的心思,也得到孩子们的一致响应。于是,老人拥有了10多份报刊,没事的时候看看报纸,翻翻杂志,既丰富了精神生活,又打发无聊时光。

笔者不禁要为老人子女们的做法点个大大的赞!如今,大多数老人都有足够的生活保障,他们不缺吃不缺穿不缺钱,缺少的只是子女的陪伴,需要填补的是精神上的空缺。给老人订份报纸,让他们足不出户便能广闻天下之事,得到保健良方,学会乐活之道,怡情怡性,益脑益心,宜生宜寿,亦趣亦乐,既当精神食粮,又能排遣孤独寂寞,岂不是一举数得?

目前,我国已逐渐进入老

龄化社会。如何解决养老问题,不但成为一个家庭问题,也成为一个问题。随着小康社会进程的快速推进,绝大多数老人的物质生活日益丰富,所以,对精神生活有了更高的期待。文化养老,作为一种能体现传统文化与当代人文关怀的养老方式,越来越为大家所重视。给老人订份报,不仅彰显了子女的孝心,还顺应了文化养老的潮流,满足了老人精神层面的需要。有了报刊的陪伴,老人的精神不空虚,思想不会老,生活不寂寞,身体会更好!

眼下正是订报刊季,给老人订份报,谁说不是是一种孝道?

(刘明礼)

研究发现:

70岁后有20颗牙的老人更长寿

日本研究发现,年过70岁的老人,如果还有或多于20颗牙,比牙齿不到20颗的,5年死亡率可降低大约60%。这项研究跟我在临床上的发现很吻合。对于老人而言,拥有一口健康的牙齿,不仅美观、生活质量高,还有益于健康、延年益寿。

牙齿和人体的营养吸收息息相关。老人的牙齿数目比较多,质量比较好,就拥有较强的咀嚼功能,不仅能多吃东西,可吃的食物也会丰富一些。而牙齿较少者,无形中就会自我提醒年龄已大,健康状况不容乐观。这样的心理压力反过来会影响到老人的食欲、行动等,从而形成恶性循环,给健康造成负面影响。

日常生活中,每个老人都需要爱护自己的牙齿,具体来说主要有以下三个方面。

第一,做到每天有效刷牙,这是预防牙病最重要的手

段。具体来讲,就是每天刷牙至少两次,每次3分钟或更长时间。刷牙时要注意将刷毛与牙面呈45度角,刷毛朝向牙龈方向,呈小圆弧状转动刷头,每个部位5~10次,尽最大的可能将每一颗牙齿、每一个牙面都刷到。注意不要横着刷牙,力量不宜过大。提倡使用牙线和牙缝刷,更有效清除牙齿邻面的菌斑。

第二,应当多吃一些“护牙食品”。其中包含高纤维食品,如蔬菜、粗粮、水果等;还有含钙较高的肉、蛋、牛奶等;同时还要避免食入过多的甜食。

第三,定期洗牙,定期检查。“洗牙”是用超声洁牙机去除口腔内的牙菌斑、牙结石,这是预防牙周病的主要手段之一。刷牙和洗牙不能相互代替,刷牙仅仅能够去除牙齿表面的软垢和没有钙化的菌斑,而对牙周健康危害更大的牙结石,

只能靠超声洁治,就是我们平常说的“洗牙”。如果牙齿表面的菌斑、结石没能及时清除,就可引起牙龈炎、牙周炎等一系列疾病,这是老人牙齿松动脱落的主要原因。

龋病和牙周病是老年常见口腔疾病,这些疾病的初期没有什么症状,不容易发现,需要定期检查,早发现,早治疗。老人最好每年进行一次牙检,发现牙病及时治疗,这样才能避免牙齿遭到进一步或者更深的伤害。

(据《生命时报》)



读者来稿

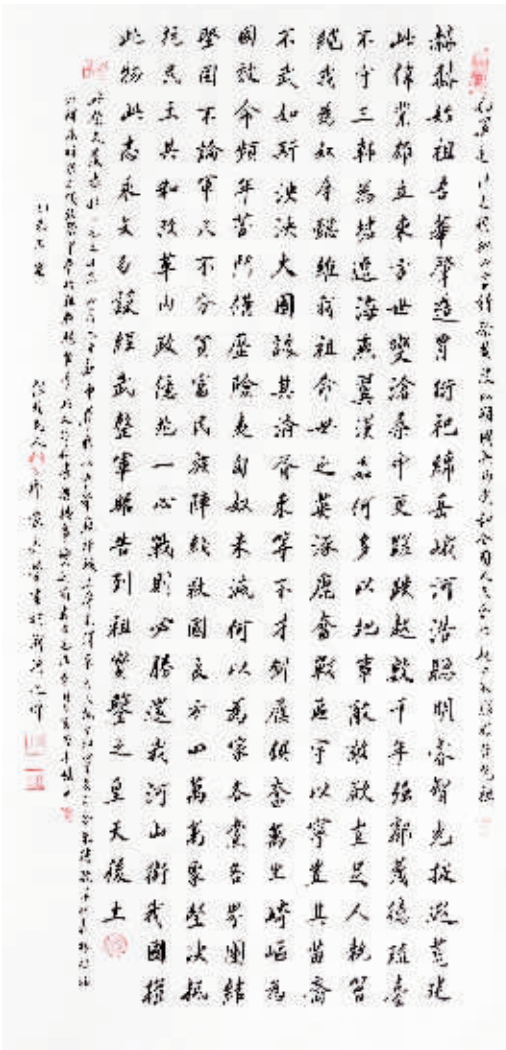
爹娘难比祖国亲

11月30日,央视新闻报道称我国派专机从印尼巴厘岛接回中国游客9848名,有感于此,作诗以记之。

银鹰启航展鹏程,
不远万里接国民。
天高地迥安全归,
爹娘难比祖国亲。

(作于2017年11月30日深夜。作者:李元银,75岁。)

书画廊



邱家亮,71岁,信阳市老年书画研究会常务副会长兼秘书长,省书协会员