

# 百岁刘奶奶的快乐养生经



今年 103 岁的刘炽昌老人是重庆江津人。老奶奶不仅弹得一手好琴,而且还会反手拉筋,身子柔软如小孩。

反手拉筋身体健。眼前的刘奶奶身材瘦小,但很精神,皮肤也很白净,脸上没有老年斑。刘奶奶每天早上 6 点钟准时起床,洗漱干净后,就开始站在窗前锻炼。她先是扭转腰部,接着前一后的摆动双手,然后再按顺时针和逆时针方向双手轮圈。预热 10 分钟后,刘奶奶慢慢把右手反转,然后扭手贴向自己的后颈窝,身子依然保持直立,没有因为手的反转而出现弯曲。站在旁边的我不禁为刘奶奶捏一把汗,可是,她做完了右手,接着换左手又做了五次。

做完反手拉筋,刘奶奶双腿直立,弓身双手摸自己的脚尖,如此反复数次,锻炼完后的刘奶奶脸不红,气不喘。

刘奶奶说:“长期拉筋可以祛除身上的病痛,达到强身健体的效果。做的时候应该循序渐进,量力而行,不能盲目地去锻炼。我 50 岁开始做拉筋锻炼,一天从一个动作开始练,慢慢地几十年下来,才可以使身体和手柔软,进而达到锻炼目的。”

弹琴看报心情好。刘奶奶退休前是一名老师,多年的工作,养成了爱读书看报的习惯。她家书柜里堆放着上百种报纸杂志,有的甚至已经泛黄老旧。刘奶奶说:“我喜欢看报,家里每年都会订。”通常,刘奶奶会一边放音乐,一边看报。她

说:“听音乐,可以使我大脑的思维活跃;而看书读报,能使我增长新的知识。”

刘奶奶走到屋角掀开电子琴上盖着的布,微笑着说:“为了欢迎你们的到来,我弹一曲《梅花三弄》。”说完,她双手轻快灵活在键盘上跳跃着,优美动听的歌曲如流水般淌出来。

刘奶奶说:“每天弹弹琴,再加上看报陶冶情操,能够使人心情愉快,预防大脑衰老,提高记忆力,对身体有益。”

清热安神莲子粥。每天一日三餐,刘奶奶都是自己动手做饭、定时开餐。由于牙齿不好,她把饭煮得很烂,她最爱把鸡蛋、瘦肉、豆腐,还有当季的蔬菜,比如丝瓜、西红柿、冬瓜、南瓜等与饭放在一起煮,几十年都如此,她觉得这样煮饭既好吃又容易消化。

而早餐,刘奶奶喜欢熬煮莲子粥——将莲子、粳米、红枣洗净后,放进高压锅里熬煮。刘奶奶介绍说:“莲子性平、味甘、补脾益肾;红枣性平、味甘,可补益脾胃;粳米中含有丰富的蛋白质,所含人体必需的氨基酸也比较全面,还含有脂肪、钙磷、铁及 B 族维生素等多种营养成分。这几味食材组合在一起,能够清热、安神、强心,经常吃,对身体有好处。”这一道普通的组合粥,今天换成咸的,明天又放些白糖,刘奶奶吃了几十年,都没有觉得腻过。

刘奶奶的生活虽然平淡,但养生质量却很高。所以,才让她健康长寿,越活越精神。

(据《中国妇女报》)

## 健忘不代表“老痴” 要积极乐观面对

人至老年,总是或多或少会出现记忆力减退的状况,虽然说是人人会忘,但是情节轻重不同。在多次忘记事情后,很多老人总会怀疑自己可能有老年性痴呆,但是我们要知道,即使老年性痴呆有记忆力减退的表现,但是与正常生理性健忘还是有区别的,并且健忘也并不是那么可怕。

广东药学院附属第一医院心理科主任张柏芳表示,记忆力减退也就是我们通常所说的健忘,虽然老年性痴呆的外在表现也有记忆力减退,但是老年性痴呆同时也会伴有其他症状,比如,注意力很难集中,认知功能减退,对于事物的理解力和判断力减退。而健忘的老年人判断力和理解力是没有问题的。另外,老年性痴呆还伴有社会功能的受损,通常说法就是平常习惯做的事情都做不好,但是正常健忘并没有这一方面的表现。

张柏芳说,老年性痴呆还会有思维上的问题,表现为思维贫乏,严重时会有幻觉、妄想。老年性痴呆在早、中期时,表现得更为明显

的症状是近记忆力的减退,严重时远记忆力也会减退。健忘可能也有这种表现,但是并不明显。专家提醒,有一点特别要注意的是老年性痴呆会伴有明显的个性改变,而正常健忘的人并不一定有这一变化。虽然健忘与老年性痴呆有如此多的区别,但是张柏芳提醒在老年性痴呆早期,与正常的老年健忘还是很难区分的,如果怀疑自己可能是“老痴”,老人也不要在家中胡思乱想,可以去医院精神心理科做一下早期痴呆筛查,以便早期诊断,早期治疗。

老人应该意识到健忘并不是一件很可怕的事情,健忘只是一个正常衰老的表现,是人类无法避免、必须经历的过程,老人应该学会去接受它。虽然健忘可能会忘记一些事情,但是对于不好的事情,忘记反而可以使我们的事情更加愉悦,幸福感更高;而对于美好的事情,也可以通过一些方法帮助记忆,比如,在发生你认为重要、美好、值得记忆的事情后,用纸笔记录下来等;对于无关紧要的事情,忘记了也不要过于纠结。

专家提醒,我们更应该活在当下,不仅是老年人,对于青年和中年人都是如此,过去的已经过去,未来也很缥缈,只有现在是我们可以抓在手里的。另外,人的大脑能够记忆的东西是有限的,就好比新陈代谢一般,忘记一些事物,才能有新的记忆新的事物填补进去。专家建议对待健忘,老人应该更加乐观积极面对。

健脑,帮助推迟健忘。为防止健忘或是推迟老人记忆力减退的时间,老人可以多做一些锻炼大脑的事情。张柏芳建议老人应该多学习、多动脑,或是多做一些精细的动作,这些都可以达到健脑的目的。

专家表示,现在很多老人会去老年大学,接受一些新的事物,这些都可以帮助老人推迟健忘的到来。学习弹钢琴、织毛衣、书画等对手部灵活度要求比较高的活动也可以帮助健脑。日常生活中,看报、下棋、打麻将等活动可促使老人多动脑、多动手,这些活动也都有利智作用。

(殷鑫 潘英媛)

### 祖孙乐

#### 一次洗干净更好

孙女七八岁了,几乎没做过家务。一天饭后,我说:“宝宝,今天的碗没几个,你去洗一洗锻炼一下吧,不然将来什么都不会,怎么生活呢?”

孙女说:“我没洗过,怕洗不干净呀。”

“洗不干净没关系,我再洗一遍就是。”我鼓励她。

孙女笑了:“爷爷,再洗一遍浪费水,你一次洗干净不更好啊?”

(重庆 陈世渝 62岁)

#### 比牛顿强多了

一天,孙女不好好做功课,老伴教育她,她还不服气地说:“学习有什么好?”

老伴耐心地说:“长大可以知道好多知识呀。你看牛顿,小时候用功学习,长大发现了万有引力。”

孙女神气地说:“他长大了才知道万有引力,我现在就知道了,我比牛顿强多了。”

(山西运城 王喜林 55岁)

#### 不许打爷爷

那天吃过午饭,我和老伴带着小孙子在小区的娱乐场上玩,顽皮的小孙子爬高跳低地跳,玩得很开心。我怕他摔着,就说:“尧尧,慢点!别摔着了。”但他根本不听。于是我装作生气地说:“不听话爷爷打你屁股了!”

我话音一落,旁边的老伴不乐意了:“孩子玩得好好好的,你打他干啥,你打他我就打你!”

小孙子却不依了,跑过来一把拉住老伴的衣服说:“奶奶,不许打爷爷!”

见小孙子认真的样子,我得意地想,没白疼他呀。

(新疆哈密 汪小弟 62岁)

#### 睁眼说瞎话

一次,孙女得了流感,我带她到社区的医务室去打针。孙女有点害怕,不愿打针,开始挣扎。护士很温和地对她说:“宝贝听话,打针不疼。”

孙女听了眨了眨眼,看了看护士,对护士说:“阿姨,打针又不是给你打针,你当然不觉疼了,给俺打针俺觉得疼,你是大人了,怎么还睁眼说瞎话。”

(山东临沂 于运海 67岁)