

养生有个性 秘诀无标准

身边寿星养生经不宜盲目照搬



楼上楼下住着6位90岁以上的长寿邻居,江苏常州79岁的彭舒疆感觉很幸福。日前,他来信说,生活在“长寿楼”,自己从寿星们身上学到了很多养生知识,不过他也因为盲目模仿,在追求健康的路上栽过跟头。

生活中,每个人身边或多或少都有寿星存在,他们的养生经验能够随意模仿吗?

照搬养生经理下隐患

因为参加社区的一次健康讲座,彭舒疆开始接触楼栋里的寿星。当时,几位寿星上台分享了自己的养生经,其中一条“想睡就睡”吸引了他。

彭舒疆说,自己因为早年管理企业的缘故,多年来一直有失眠的毛病。一位寿星教他按摩穴位、用酸枣仁煮粥喝,他坚持了1个多月,睡眠质量果然得到好转。在与寿星们打交道的过程中,彭舒疆还听说,楼下一位邻居之前患有脑梗,心脏还做过手术,后来跟着寿星们学喝养生茶,现在血压都已经达到了正常值。

一位98岁的邻居告诉彭舒疆,要增加点体力劳动。于

是,彭舒疆问郊区的亲戚要了一块地,每天坐公交车去翻地、种菜。可是让他没想到的是,常年缺乏体力劳动的他,竟然在干了几个月的“农活”后,被查出肩周炎、腰肌劳损等毛病。

不仅如此,彭舒疆还发现,寿星们喝了多年的养生茶,并不适合他,“我喝了就会出现腹泻、大便不成形的情况”。

长寿秘诀无统一标准

在浙江嘉兴月河社区,也有这样一栋“长寿楼”,住着的90岁到99岁的老人有7位,80岁到89岁的老人有69位。

即便这些高寿邻居们经常来往,但他们的个人养生经验都几乎没有雷同的。比如在延缓记忆衰老方面,有的人喜欢干梳头,有的人喜欢设计衣服款式来锻炼大脑;在饮食方面,有的人口味淡,有的人则喜欢甜食。

身边有长寿老人,是否要效仿他们的养生秘诀?四川大学华西医院老年科教授董碧蓉认为,长寿秘诀没有统一的标准,每个人都生活在不同环境,自身的情况也不尽相同,没有必要盲目套用某种“长寿密

码”。比如,有的老年人消化能力减弱,原则上饮食以清淡为宜,但如果喜欢吃甜食,也不必完全杜绝,“最重要的是掌握好量”。

养生有个性,硬套易伤身

当然,百岁老人身上还是有很多值得学习的地方。董碧蓉认为,长寿的老人大都心情愉悦、幸福感强,因此想要长寿,在生活习惯上不用过多严苛,“学习的前提是‘舒服’,有一个好心情更重要”。

广州中医药大学第一附属医院周岱翰教授认为,养生要有个性,生搬硬套容易伤身。很多人容易陷入一些误区,比如“不该吃的东西”再喜欢也只能忍。每次出诊,都有病人问:我很想吃某样食物,不知道能不能吃?什么时候能吃?周岱翰常会笑答:“那东西又不是毒药,吃一点又何妨?”再比如,有些人一听说五谷粥养人,便几乎天天吃,虽然觉得寡淡无趣,但为了“长命百岁”,还是在苦苦支撑。“其实,养生也要注重生活质量,有些人因此过得并不开心,生活没有质量,这还怎么养生?”周教授说。

(据《快乐老人报》)

老伴把我当学生

老伴当了一辈子教师,也许出于职业的习惯,她退休后一直把我当成她的学生。

我们常到家门口的和平公园散步,老伴让我给她拍照,每次都嫌我拍得不好看。在她不断的教诲下,我慢慢重视起来。一次我给她拍了一张照片,在枫树红叶的映衬下,人显得年轻俏丽,根本不像是80岁的老太太。我很得意,让她看,她惜字如金地说:“可以。”后来她把这张照片发到家庭群里,大儿子、小儿子都点赞,老伴却淡淡地对我说:“孩子们是鼓励你呢!你还有很大的提升空间。”

一日,老伴对我说:“你教了一辈子语文,你有那么多经历,为什么不给报社投稿呢?”在老伴不断督促下,我终于写了一篇稿件投给报社,居然发表了,从此我一发不可收拾。

前不久,她在山西原平的二舅母过90岁生日,她说:“我想把给你买的那件皮毛大衣送给二舅,原平比太原要冷。”我有些不舍,老伴深情地说:“是二舅、二舅母把我养大,他们有6个孩子,却将我视为己出。家里生活全靠二舅的工资,确实很困难,却未让我中途辍学,我才能当了老师。你就忍痛割爱

吧!”我很感动,我说把咱家那条新的蚕丝被也带给二舅母吧!老伴去原平那天,我还把一个红包作为祝寿礼金让老伴带上。

老伴心直口快,有时显得有点严厉,但她让我这个木讷的“书呆子”悟到了许多做人做事的道理,我愿意继续听她的教诲,不断进步。

(李汝驵)



快乐人生

祖孙乐事

长大了挣钱买车

小孙子上幼儿园后,我每天推着自行车接送他。那天下午我接小孙子回家,小孙子指着幼儿园门口一溜私家小汽车说:“爷爷,你看人家小朋友都是爸爸妈妈开小汽车来接的,你怎么用自行车接我呀?”我说:“爷爷没钱买汽车,所以就用自行车来接你。”

小孙子听后说:“爷爷,等我长大挣了钱,就给你买一辆小汽车。”

我高兴地说:“好乖的孙子,等你长大买了小汽车,就拉着我去周游世界啊!”

小孙子说:“不嘛!我要让你开着送我上幼儿园!”

(新疆哈密 汪小弟 62岁)

打呼噜

那天我躺在沙发上睡着了,突然感觉有人在推我,睁眼一看,是小孙子。他说:“爷爷,你怎么打呼噜了?”

我揉揉眼睛说:“哦,爷爷有点困,想睡一会。”

小孙子说:“那你

睡吧。”

我刚睡着,又感觉有人推我,睁眼一看,还是小孙子。我生气地问:“小捣蛋,你要干啥?”小孙子说:“爷爷,你怎么不打呼噜了?”

(新疆哈密 汪小弟 62岁)

不一视同仁

一天晚饭后,9岁的外孙突然问我一视同仁是什么意思。听完我的答案,他竖起大拇指说:“完全正确。”

我正得意呢,外孙接着说:“姥爷,您孙子有啥要求您都能满足,我的要求您就不能全

满足,您对待孙子和外孙的做法可没一视同仁啊!”

原来这是个圈套呢。不过,小外孙说得并无道理,我马上承认了错误。

(黑龙江绥化 李德军 66岁)

抑郁和“老痴”要分清

老痴与抑郁都是老年期易患病。老年期抑郁是老年痴呆的高危因素之一,也可能是该病的早期变化。抑郁可能提供了一个老痴防控的临床机会之窗,可以密切监测高危个体,并可引入干预措施缓解认知下降,但并非所有带抑郁症的老人都会出现

认知障碍或老痴。鉴别两者最可靠的方法是脑部PET扫描,如大脑有异常的淀粉样蛋白沉积则确诊老痴。若老人出现抑郁症状,且本人对病情比较漠然,请及时到记忆障碍门诊就医。

(北京医院神经内科主任医师 高平)