

莫让岁月带走
年轻的心

不久前,笔者曾采访过一位80多岁的老人,退休后他仍坚持每天读书、写作,甚至还出版了专业著作,其旺盛的精力令人惊叹。然而生活中,我们也常常看到一些相反的例子,部分不到60岁的人常感慨自己老了,觉得学习任何事物都是枉然,丧失了热情,生活陷入日复一日的重复。

判断一个人年轻还是衰老,有两个标准:从生理上看,就是实际年龄,这是绝对的;从心理上看,就是精神年龄,这是相对的。一个人整天无所事事,忧郁寡欢,就会未老先衰。一个人老有所为,老有所乐,心态和精神就会比实际年龄年轻很多,这就是年轻的老人。那么,我们怎样才能做一个年轻的老人呢?

心态年轻、乐观,就能正确对待生活中遇到的各种问题,既不为无端琐事而忧虑焦躁,也不为一时得失而牵肠挂肚。就会生活有目标、有奔头,精神轻松而愉悦,日子过得如鱼得水,称心如意。

长命百岁是很多人的理想寿命,有一种现象值得我们关注,那就是长寿的作家。我们熟悉的作家巴金、冰心、臧克家等,均以将近100岁的年龄辞世。杨绛、文怀沙、马识途都在百余岁时仍然发表一些作品。这就说明,老人退休后,不能在家闲着,要找点事干。

另外,老年人通过适当的修饰和打扮,会显得风采依旧,进而产生一种愉悦感,增加自信心和活力,感到自己还不老。

对于老人来说,老伴儿健在是最大的幸福。几十年相濡以沫,风风雨雨走过来不容易,少年夫妻老来伴,要十分珍惜,十二分守护。老年夫妻要互相欣赏、体贴,还要互相照顾、搀扶,共度晚年。

长命百岁固然是人们的普遍追求,生命质量更应为我们所重视。我们要做一个年轻的老人,振奋精神,活得开心,活出精彩,让自己的晚年迎来一个春暖花开的季节! 通讯员 梁正

老人如何
安然度夏

夏天气温高、湿度大,人体容易受外界环境影响,尤其是老年人由于组织器官生理功能衰退,适应能力减弱,稍不注意便会引起多种疾病或者使原来的疾病加重。因此,老年人特别是患有高血压、心脑血管、糖尿病等疾病者应特别注意保健,平安过夏天。具体应注意以下几点:

饮食清淡 注意卫生 夏季老年人的消化功能普遍减退,不思饮食。老年人的食物宜温软易消化,清淡而富有营养,适当吃些新鲜蔬菜、水果、鱼、虾、瘦肉、豆制品,少吃肥肉、烤饼、油条等油腻厚味之物。须注意饮食卫生,不吃腐败变质的食物,以防食物中毒和肠道疾病的发生。

生活规律 起居有常 晨起后,适当体育锻炼,有利于提高体温调节功能,增强对热的耐受性。适当午睡,以养精蓄锐,使身体处于最佳状态,不可贪凉而卧,睡于露天、屋檐下、走廊及窗前等处,更不能迎风而卧,以免受凉而诱发疾病。

居室通风 衣着宽松 老年人的居室,应保持清洁卫生、通风安静。衣着宜选纯棉、麻、丝等织品,便于吸汗、散热。不宜长期用电风扇和空调,空调和电风扇的风力,远不如自然风柔和、湿润。

饮食有节 夏季炎热,不宜食用过多的冷饮,如碳酸饮料、冰棍、啤酒等对胃肠黏膜有不良刺激的食物,这些食物可以使胃肠道蠕动减弱,甚至痉挛。饭前、饭后,冷饮还会冲淡胃液,减慢胃肠蠕动,影响食物消化。因此,饭前30分钟和饭后1小时不宜食冷饮。

防暑避湿 夏季气候炎热,雨水多、湿气重,增加了外湿的来源。老年人外出需要戴草帽或掌遮阳伞,不要让太阳直射头部,特别是体弱多病的老年人忌在烈日下走路或暴晒。衣物要勤换勤洗,常洗澡,保持皮肤清洁,预防皮肤病。(康健)

我读书
我受益
我健康

人们常说:“读过一本好书,像交了一个益友。”那么,那些热爱读书的人不知都交了多少个益友了。所以,我经常激励自己要多读书,读好书!“书是人类进步的阶梯。”人类中的那些科学家,之所以能推动新时代,是因为他们读了很多书,一次又一次地浏览,一次又一次地阅读,一次又一次地思考。只有读书才能让人类的思想变得先进。西塞罗曾说过:“没有书籍的屋子,就像没有灵魂的躯体。”从这句话中能深刻体会到读书的重要性。“读书破万卷,下笔如有神。”只要书读多了,从这本书中借几句好句子,从那本书中借几句好句子,在通过自己的大脑思考一下,不就是一篇好文章吗?其实写作也很简单,只要多读书,那么写作对于你来讲就不值得一提了。

总地来说,人生就像一棵大树,而书就是根,只要多读书,把大脑充实起来扎好根,那么这棵人生之树才会发芽、开花、结果!

晚报老年记者 郭玉华

老人药箱
应备哪些药

每个人家中都需要备一个药箱,突发性疾病时可以及时服药。有老人的家庭,药箱应备哪些药呢?



感冒类药物: 中医将感冒分成为风寒、风热和暑湿三种类型。针对风寒型感冒,一般常备的中成药有感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒、感冒软胶囊等;对于风热型感冒,常备的中成药有银翘解毒颗粒、羚翘解毒丸、清热解毒颗粒、双黄连口服液等;对于暑湿感冒,常备的中成药有藿香正气水、十滴水等。

止咳化痰药: 与感冒经常同时发生的病症就是咳嗽、痰多。中成药如蜜炼川贝枇杷膏、痰液灵等在这些方面的疗效比较好。

消食类药物: 人吃五谷杂粮,难免会引起胃肠道疾病,所以家中要常备山楂丸、健胃消食片等消食药。

通便类药物: 治疗便秘的非处方中成药有很多,如复方芦荟胶囊、麻仁润肠丸等。

清热解毒类药物: 常见的有六神丸、牛黄解毒片等药物。但六神丸含有蟾酥等有毒成分,因此切勿滥用。牛黄解毒片常用于咽喉炎、急性扁桃腺炎、口腔溃疡、疔肿等。

此外,还要备速效救心丸等急救药和一些治疗跌打损伤的外用药物,如红花油、正骨水等。(综合)



晚报老年记者团继续招募老年记者

为了更好地满足广大老年读者的需要,给老年朋友提供一个发挥余热、为社会建言献策的平台,晚报即日起继续招募老年记者,进一步壮大老年记者团的队伍。欢迎有志于新闻写作、摄影及热爱新闻工作的老年朋友报名参加。

今年3月,晚报老年记者团成立以来,给广大老年朋友送上了一份健康、有益的精神食粮,丰富了

老年人的业余生活,展示了老年人的才华。

即日起,凡年龄在70岁以下、身体健康、品行端正、有较强文字表达能力的老年朋友,均可报名参加晚报老年记者团。通过基本考核程序被正式录用为晚报老年记者后,即可获得老年记者新闻采访证,凭证参加老年记者团组织的活动,并优先在《快乐老年》周刊刊

发稿件。另外,《快乐老年》周刊将开辟专版、专栏发表老年记者的优秀采风随笔、书画、摄影作品等。

报名时请携带身份证和一寸照片两张。

报名地址:神火大道36号
京九晚报社516房间

报名电话:2610319

13937022646

