

老人怕和不怕

老人从社会中心移位到社会边缘,心理脆弱了;不少器官都过了保质期,身体也脆弱了;自己要小心翼翼地防范,就会有所忌惮。但是经过岁月的磨砺,人生的阅历,心理上则会更为坚强。老汉我归纳出来人老有“五怕”和“五不怕”,也是“战术”“战略”的晚年生活两点论。

说怕,就是战术问题,必须重视。首先,老年人最怕跌倒卧床。跌倒是我国老人伤害死亡的第四位原因,进入老年期以后,由于身体功能减退或疾病等原因,老人极易跌倒,从而导致活动能力下降,还会造成许多“次生”伤害。因此行动要格外谨慎,不便时要立即变成“三条腿”——依靠辅助器械。

第二最怕认知障碍。老年认知障碍患病率很高,且每增加5岁,患病率会增加一倍,80岁以上高龄者有五分之一都是患者,医学上叫阿尔茨海默症。因此进入老年时期,要特别注意精神状态的平衡,主动用脑丰富文化生活,并多摄食各种坚果类食品、黑芝麻、黑豆、燕麦等。

三是最怕失眠早醒。人的一生有1/3是在睡眠中度过的,但在老年人群中,失眠的患病率高达50%,因此有“不觅仙方觅睡方”的说法。

第四最怕营养不良。人到了老年,由于牙齿松动,咀嚼困难,内脏器官萎缩,肠胃消化吸收能力衰退等,特别容易因营养不良而导致身体衰

竭。因此要注意食用易消化的均衡营养,及时镶牙,努力做到“牙好胃口就好,吃嘛嘛香,身体倍儿棒。”

五是最怕得不治之症,长期卧床,不可能痊愈。因此最好事先留下遗嘱,不要过度治疗,以免自己受罪,家人受累,求生无路,求死不得。

说不怕,就是战略问题,应该轻视。

一不怕被人遗忘。一位老领导人到原单位,受到传达室的盘问,感到人走茶凉,心中不是滋味。其实要知道自己的角色早已变化,不管曾经多么了不起,头上的光环都会成为“过去式”。君不闻“知人者智,自知者明”(老子语),“明莫大乎自见,听莫大乎自闻”(《论语》)。被人遗忘了怕什么?自己不是活得更从容吗?

二不怕时间苦短。有些人想做一些事情,可又觉得自己老了,悔之晚矣。其实这是大错特错,老有追求,心存希望,就有奔头。七老八十有追求,也会生机勃勃;四五十岁希望泯灭,也会垂垂老矣。“古人贵朝闻夕死,况君前途尚可。”(刘义庆《世说新语·自新》)因此要人生唱晚,要壮心向未来。

三不怕子女不常回家看看。子女各自有家庭和事业,他们上有老下有幼,“老”是“夕阳”,“小”是“朝阳”,“朝阳”更值得关注 and 期望,动物繁衍生息的法则也是如此,这是人性使然。因此



想念子女时,不妨打个电话聊以自慰。

四不怕孤独。夫妻也好,子女也罢,不管如何水乳交融,心心相印,也不可能天天厮守在一起,总有个人独处的时候。上海一项调查结果表明,60岁至70岁的人群中,有孤独感者约占1/3,80岁以上者高达3/5。因此如不能享受独处,就要试着从其他活动中寻求感情寄托,排遣孤独。

五不怕衰老。老是自然规律,谁也躲不掉。怕老就会觉得日薄西山,风烛残年,万事皆休矣!因此老人要顺应衰老,面对老,不怕老,不想老,“望人群如蝼蚁般奔忙,见车辆如过江之鲫穿行,更觉一个人的闲适之乐……步入晚年之后的一种境界。”(从维熙语)快快乐乐地活着,活一天,赚一天,乐一天! (王辉)

奥运小·战闹我家

黄茨娅

每一届奥运我们家总是战火不断,主要原因是父母观看奥运的兴趣爱好不同,母亲特别喜欢看中国女排,甚至小组比赛也不会放过,父亲喜欢看跳水,总说男人的线条在空中最优美。

上一届奥运中,女排的小组赛中国女排对土耳其,中国已经赢了前两局,母亲看得津津有味,刚好这个时候,男子双人十米跳台的预赛也在进行。父亲来到母亲身旁说,“求求你,换个频道看男子双人跳水的预赛好吗?”母亲说,“不行,女子优先,奥运也是一样。”父亲无语,只好乖乖地坐在母亲的身旁,坐了十来分钟,父亲觉得非常无聊,干脆将沙发垫放在地上,双手高举,双脚站在沙发垫上,一个劲地在沙发垫上弹跳。原来父亲是在练习跳水动作,就算没有机会看跳水直播,这样的跳荡也很过瘾。母亲说,“你再这样过瘾下去,我会发生心脏病的。”听了这话,父亲总算停止了肆无忌惮的跳水动作。

有了奥运,父亲总算找到了不做饭的理由,每天在外溜达回来如同老板一样,兴致勃勃地收看奥运直播,母亲一看父亲那神情,干脆学着父亲的样子,也坐在沙发上看起电视来。父亲总是认为,这一段时间我要看直播,哪有时间做饭?母亲说:“你好好看看吧!看看还有哪个老人像你,看奥运如痴如醉,连饭都不想做了。我准备在今天晚上拨通奥运热线,提个建议,让那些金牌得主分一些奖金给你,要不然你太不值了。”说完,母亲拿出外卖给父亲当晚餐,父亲一边吃,一边高兴地说:“还是老伴理解我,我图个啥?我图个成功的喜悦,我图个升国旗的时候,作为一个中国人的骄傲!”

这个老奥运迷,已经买好了一箱啤酒,和几面小国旗,说今年最想看的是孙杨参与的男子1500米自由泳决赛,我为家中有这样一对忠诚的老奥运迷而感到自豪。

施“计”孝父母

张德华

年逾八旬的老爸老妈哪儿都好,就是习惯了省吃俭用过日子,在衣食住行等方面总是精打细算,有时简直到了“葛朗台”的地步——一块抹布居然用了三年!

出于对父母身体健康、生活质量等多方面的综合考虑,我曾多次苦口婆心地劝说、开导他们,但均未奏效。万般无奈之下,我只好对老爸老妈使点“阴谋诡计”。

瞒天过海。每次回老家看望二老,我必要带上一份保健品、肉菜、日常生活用品等。这些东西都是我临行前新买的,但交给二老时,却不能实话实说,只能告诉他们:这些东西或是过季的打折品,或是地摊上卖的便宜货,或是朋友们送给我的,或是单位发的福利。

无中生有。二老虽无病无灾,但身体都很瘦弱。我在给二老买补品时,总是要搬出一大堆像模像样的理论,否则他们根本不动、不用。“昨天我去体检,大夫说一床被子最多盖五年,再用就会生螨虫,容易致癌。妈,正好我带来一床新被子,把那床旧被子换了吧!”天知道旧被子生不生螨虫,反正老妈听信了我的话,用上了新被子!

偷梁换柱。许是物久生情,许是从苦日子里熬惯了,二老对一些坛坛罐罐总是舍不得淘汰,有些“超期服役”的旧物已经对二老的身体和生活产生了影响。我在看在眼里急在心上,于是,再回家时便常常找借口,将他们用的“过期物品”以搞收藏为由,全部带走,然后再通过开展“以旧换新”业务,给二老“补发”新的。

假途伐虢。回老家看望的次数多了,买的东西多了,二老渐渐生疑,开始埋怨我“浪费时间”、“乱花钱”,并一再“指示”我不要再经常性地回老家、带东西。没办法,我只好施用“假途伐虢”之计,回去看望二老时,进门就向他们解释:我这次是下乡调研,顺便到家里看看;同事让我给捎东西,我正好顺便也给你们带了一份。

虽说我的“伎俩”不够“光明”,但能使二老的晚年生活与时俱进,身体与日康健,我的心里还是充满了欣慰。通过“计孝”二老,我深深地感到:孝敬老人也是一门学问,要学会用“隐蔽的爱”去反哺老人,必要时甚至可以适当地采取一些“迂回战术”。不管采取哪些方法和途径,最终目的只有一个:送给老人一个健康、快乐、富足、安逸、阳光的晚年生活!



对镜梳妆

侯建平 摄

我的快乐 我做主

8月9日早晨7时许,城南公园内四处都是晨练健身的人群。有两位白发苍苍的老人正在树林里,一边身手矫健地做着健身操,一边相互开着玩笑,爽朗的笑声回荡在树林中。

走近细聊,记者被这两位老人健康快乐的生活方式所吸引。健谈开朗的肖硕禄老人跟记者打开了话匣子,“我每天5时起床,吃完早餐6时出门,在公园里做做操,耍耍太极剑,好不自在。”别看老爷子今年73了,做起健身操来身轻如燕。肖老退休前是市政府办公室的工作人员,2002年退休后他一直延续着上午

健身,下午拉二胡、看新闻的生活方式。他坚信的养生之道是“我的快乐,我做主”。“别看我现在退休了,我一天的活动安排的是满满当当。”肖老告诉记者,他还组织过一个叫知音艺术团的老年社团,“2003年非典时期我们排练了一个话剧叫《人间真情》,在市敬老院演出后得到大家一致好评。”肖老另外一个丰富退休生活的方式就是看新闻,“我虽然退休了,但通过看新闻,我对于国家的动态,身边的大小事都是一一知晓。”

而同样爱看新闻和健身的曾庆斌老人是肖老的“玩伴”。“我们俩每天都在公

园碰头,一起健身,一起褒贬一下时事,好不快乐。”曾老是一名军转干部,服役时是一名铁道兵。“我当兵时只有初中文化,但我喜欢读解放军报,并把好的文章剪下了,专门贴在本子上。”部队转业后,曾老分配到原物资局,在办公室主任岗位上任职多年。“在职的时候我是湖南日报、邵阳日报多年的优秀通讯员,现在退下来了我也喜欢写点东西。”曾老感慨,生命在于运动,不仅肢体要多运动,头脑也不能停滞,这样才能身心健康,有一个快乐自在的晚年生活。

(童中涵)

邵阳日报
分类信息索引

欢迎各单位、企业及个人拨打热线发布分类信息

0739-5322630

资讯多 速度快

地址:大祥区樟树垅邵阳晚报一楼
QQ:287029106

规格:一行13字10元/次 2.8cmX1cm 15元/次 2.8cmX2cm 30元/次 2.8cmX3cm 50元/次



打开微信扫一扫

餐饮



招商

中国疾病预防控制中心配方
针对:六高人群,减肥增重
以三甲医院体检报告为准
现招代理和加盟商
联系电话:13047282192

招聘

隆回美特斯邦威专卖店
地址:大桥路神龙宾馆对面
电话:18692959088

邵东奥康专卖店
地址:邵东红岭路196-198号
电话:0739-2887979