

读写养老健脑力

梁曦

退休生活,给我最大的收获是,读书之快,令人忘我。读一本真正意义上的好书,就仿佛置身于世外桃源,生活中的所有烦恼与不快都被忘得一干二净,不知不觉就把自己融入了书中。坚持读读写写,赢得健康快乐。

退休前,我对玩扑克、摸纸牌、打麻将,素不感兴趣,人家鼓励我当个“股民”,我却无缘分,被“风险”吓住了,不敢迈进“招财进宝”的大门,唯一的嗜好是读书看报,以及陪伴我几十年的笔杆子。读书之重就如吃饭。一日无书,心便觉得空落落的,好像悬浮着,没有了方向,没有了依附,精神总是难以集中。书报是“良药”,让我心态亮丽;书报是智慧,点亮了我

的思想火花,让我年轻;书报是“宝库”,有着取之不尽用之不竭的财富,为我的写作指明了方向,提供了精致的“粮食”、优质的“弹药”。一句话,读书看报,为我铺设了一条五彩缤纷的夕阳路。

写作,我有40多年了。在职时为了工作,是一种责任的担当;退休后为了享受,是一种嗜好。退休以后,闲暇的时间多了,每读完一篇文章,深有同感却意犹未尽,乃至浮想联翩;有时则对作者的看法和观点不能苟同,便如骨鲠在喉,不吐不快,于是奋笔疾书。可见读是写的前提,写是读的继续,读写是分不开的。

我们天生都有说的欲望,只是说的范围总

是有限。我更愿意把自己的喜怒哀乐,乃至一些杂想感悟,通过文字的方式抒发出来,那是一种怎样的畅快。然后是稿子寄出后的焦急期待和刊登后的喜悦。读着变成铅字的文章,与看原稿的感觉完全不一样。

如此多年,晚年生活倍感充实快乐。偶尔闲着没事,翻一翻从报刊上剪裁下来的几大本个人作品集,成绩虽然不大,却也滋生出少许的满足,这些“萝卜条、豆腐块”,毕竟是自己心血的结晶。有人认为写东西,动手动脑,费神费时,太辛苦了。我倒觉得写完一篇文章,比看一场NBA球赛还带劲,比听一次音乐会还过瘾,是一件心情愉悦的快事,促进身心健康的好事。

母亲的法宝踮脚走

张惠新

双休日回家看望老父母,晚饭过后,就陪母亲和父亲到附近的小公园去散步。自从母亲三年前得了小中风后,步行就成了她每天锻炼的一种方式。

在公园幽静的小路上,母亲踮起脚,一扭一扭地走起来。父亲在后面跟着也同样效仿,两人的举动让我看得目瞪口呆。我好奇地赶紧跟上去,想在旁边扶老母亲一把,她连忙摆手。十分钟过后,他们慢慢停下来。老父亲笑呵呵地说:“这可是你母亲发明的,新式养生走路法!”母亲解释道:“自从得了小中风后,我走路感觉脚下无根,磕磕绊绊,老想摔跤。后来经过我循序渐进的练习踮脚走,长期坚持下来,现在明显感觉腿脚有劲了。医生说了,步行是最简便易行的有氧运动,被誉为“心脏健康之路”。可是散步,这看似简单而普通的事情,里面却含着大学问呢!健步走并不是每天超过一万步,或者五千步越多越好。对老年人来说,达到健身的效果才最重要。我在电脑上查了一下,再结合我自身的身体状况,就发明了这踮脚走,能起到事半功倍的效果呢!”

母亲在一场小中风突袭之后,开始懂得了养生的重要性。她除了注重饮食健康,现在又对这走路产生了兴趣,还真是个爱学习的人。听她这么一说,我也来了兴趣,就问:“你这样踮脚走,为啥会事半功倍呢?”

母亲解释道:“人老了,就会齿摇发落,听力下降,走路上楼双腿无力。中医认为这都是肾气衰退的缘故。而这踮脚走,可以按摩脚下的经络,通过足少阴肾经达到补肾阳的作用。因为垫脚走路时,前脚掌内侧,脚大拇指起支撑作用,而肾经和肝经、脾经都经过这里。每天踮脚走上十分钟,就可以刺激按摩到经络穴位。但这踮脚走也不可过量,患有重度骨质疏松的老人,就不要踮脚走了,以免发生意外。”

母亲可真是个有心人。走路这件简单的小事,被她用科学的态度认真对待,就成了她的养生法宝,难怪她的身体和精神一天好似一天呢!

舞动幸福的老人

刘亚华

周末,去广场散步,看见一个满头白发、年约六十的老人,他跟着节拍,舞动着身躯,好些人围着观看,还有几个人站在他身后,跟着他跳了起来。他身材有些矮小,甚至还有些肥胖,说真的,舞姿并不怎么好看,但是,人们还是被他的活力所吸引,他展现出的精气神,跟二十出头的年轻人没有什么两样。

一曲完了,老人停了下来,喝了口茶站在旁边,不时地指点正在练习跳舞的人。看得出来,老人是这个舞蹈队的领队,这个队伍都是上了年纪的老太太,听说她们每人每天收取一块钱作为活动资金,除了刮风下雨,其余时间都会准时到场。

老人告诉我,他原先得了一种奇怪的病,腿脚极不灵活,父母让他卧床休息,可他总是溜下床来,悄悄地去锻炼。他发现,跳舞是最能锻炼身体的,便跟着一个老师学习跳舞。他白天跳,晚上跳,跳得入了迷。高中毕业后,很多人都外出谋生,但他为了照顾年迈的父母,留在了邵阳生活。后来,他组建了一只舞蹈队,逢上活动庆典,便隆重出场。因为他的舞蹈队舞姿美,收费便宜,那些年,他可是红极之时的人物,用表演的钱养活了一大家子人。因为坚持锻炼,他的身体也逐渐好转起来。人们都说,他舞动了生命的奇迹。一个姑娘喜欢看他跳舞,那一年,他幸运地娶了妻,过上了幸福的生活。

但好景不长,儿子成家后,老两口原本可以安安稳稳地享受晚年生活了。可是,他的妻子,却因为一场癌病离开了他。一时间,他痛苦万分。

也就是在他极度苦闷的时候,他出来散步,就走到广场上。广场上人山人海,多半都是跳舞的人,他一下子来了兴致,开始舞动身体,这一舞,就一发不可收拾。后来,他干脆自己组建了一只队伍,教别人跳他最想跳的舞蹈。说来也神奇,那年,老人丧偶后,到广场上来也只是来排解郁闷,谁知道,一个同样丧偶的老太太看中了他,两个人已经幸福地过了五年。

说完这些,老人幸福地笑了起来,起身加入了跳舞的队伍,开始灵活地舞动身体。谁说他只是舞动自己的身体呢,他舞动的,明明就是幸福呀。

父亲的淡泊养身观

王琴

父亲年近八十啦。别看父亲岁数大了,可脑筋灵活,尤其在家庭理财上精明的让儿孙们更惊讶。

父亲常说:“人要慢慢活,财要细细理。”在父亲近八十年的生命岁月里,人生中经历很多起伏。但每一次,他都很淡定。

中年时,父亲离开家乡,去国营工厂上班。月收入仅有三十六元。每月父亲回家总给母亲二十多元,作为我们生活与学习上的费用。清晰记得,每回父亲去上班,母亲总叮嘱她,在单位多花点钱,别太省吃俭用了。在我学生时代,数学还算可以,但我就是算不出来父亲月工资三十多元是怎么支配的?也就是说,除去给母亲二十几元,父亲每月只有十元生活费。这种疑问与惊讶一直到我走上工作岗位才晓得。父亲拿出他当年每月的记账本,五分钱饭,三分钱馒头,一分钱汤,还有一些生活必需品,都是价格很便宜的牙膏,毛巾之类的。从不多花一分钱。难怪当年宿舍里同事都赞父亲是最会积聚工资的大能人。

父亲说,现在年轻人不能和我们相比,但不能太浪费,生活好点时,还是积蓄点钱财好,以备不时之需。我们之所以一直生活在衣食无忧的环境里,得归功于父亲的精打细算。

爱读童书不老闲

鲁建

我年近六旬,退休爱上读儿童书,老伴说这是“童心未泯”,我爱听,说这是“老不长进”,我也不恼。若说这是无聊,我就不认同了,非但不认同,我还要坚持说,不是无聊是有聊,下面,我就说说这其中的有聊。

我读的是《中国当代儿童文学精品》,它一套五册,分别是小说卷、诗歌卷、散文卷、童话卷和寓言故事卷,长江文艺出版社出版发行,1994年4月第一版。《吕氏春秋》、《战国策》、《列子》等古籍中就均有寓言,伊索、克雷洛夫的寓言也是广为人知,所以,不会有人说儿童读的寓言,人老读之就无聊。其次是童话。童话当然是典型的儿童读物。但只要写得好,一样会让老人由此有所感悟。格林兄弟和安徒生童话就大受欢迎,经久不衰。最好的例子是《皇帝的新衣》,成年人就从这里化出了许多的深层话题。这正如张潮在《幽梦影》中所述:“少年读书,如隙中窥月;中年读书,如庭中望月;老年读书,如台上玩月。皆以阅历之浅深为所得之浅深耳。”

接下来说说为儿童写的小说、散文和诗歌。一般来说,写给儿童看的作品,其文笔,往往简朴、流畅、生动、活泼,读起来如沐春风,不拗口,不显卖学问,于浅显中寓深意,在轻松中出宗旨。所以,既适于儿童“隙中窥月”地读,也适于老人“台上玩

月”地读。例如张天翼《罗文应的故事》这篇小说,娓娓道来,于轻松之中,就说出了一番要珍惜时间的道理,玩就痛痛快快地玩,学就认认真真地学,不可心猿意马,拖拖拉拉,管不住自己。人老而读,照样会有韵味入心头。再如艾青的《春姑娘》,虽然是一首儿童诗,可年老读来,一样津津有味,因为它以诸多形象的事物,描绘出了春的勃勃生机,气象万千的景致。“它不是干巴巴的。春姑娘来了,“她把花挂在树上,又把草铺在地上;把种子撒在田里,让它们长出了绿秧。”似无技巧,但实是大技巧。一个春姑娘的形象,就已把春天给人们带来的喜悦和欢欣,说尽道尽,多么高明的拟人化手法!

最后来说散文。在这块园地上更是五彩缤纷。冰心的文章沁人肺腑,柯蓝、柯岩、严文井、陈祖芬等等,又哪一个不是提供的醇酿佳肴?就说什么为的《老木匠的竹笛》,它岂只是赞美了淳朴勤劳的老木匠,又岂只是讲述了老木匠与少年聂耳的故事,它所表达的,是人间的至情啊!如果说,是劳动和音乐,让老木匠与聂耳之间建立起友谊的话,那儿童文学,不同样可以在儿童与老人之间,架起沟通的桥梁吗?我期待有更多的优秀儿童文学作品问世,让老年朋友永远保持一颗年轻的心。

其实,父亲卡上积聚退休金。可他仍舍不得自己用,留备儿女们成家,购房,儿孙上学好贴补些。倘若我们以生气拒绝,老人还劝我们,朴素生活习惯了,大块吃肉,身体还真吃不消,习惯了清淡,习惯了安静,更习惯这种怡然的生活方式。



爱心黄手环 温暖回家路

爱心黄手环是中国人口福利基金会针对老年痴呆症患者中有走失危险的老年人设计的。黄手环内附老人的姓名、亲人联系方式等,以便他人发现后报警或者送回,帮助老人早日回家。

刘晓飞 摄

六个长寿“药”,坚持做效果惊人

1.腹式呼吸:是场心肺按摩

腹式呼吸就像给心肺做自助按摩,好处多多。可以扩大肺活量,改善心肺功能;通过降腹压而降血压;改善脾胃功能,有利于舒肝利胆,促进胆汁分泌;还能安神益智,释放压力,缓解抑郁。

腹式呼吸训练法具体如下:取立位,左右手分别放在腹部和胸前,吸气时用鼻吸入,尽量挺腹,呼气时用口呼出,同时收缩腹部,胸廓保持最小活动幅度,缓呼吸,每分钟7~8次,每次10~20分钟。

2.睡前喝温水:减少心梗

人体熟睡时会出汗,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度变高。因此,睡前喝一杯水,可以稀释血液黏稠度,减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。对于糖尿病患者来说,保持一定的水分还有利于控制血糖。

3.睡前梳梳头:防中风

睡之前可以梳梳头,梳齿要紧贴头皮,从前额开始向后梳到枕部,每次梳5分钟。通过梳齿与头皮的接触与摩擦,可以有效刺激头部的穴位,起到疏通气血、改善头部血液循

环的作用,预防中风的发生。

4.睡前蹬蹬腿:改善血液循环

中医介绍,老人气血虚弱,到了夜间阳气难与阴气相合,因此常有失眠的现象发生。而足部有六条经脉通过,蹬腿可以刺激这些经脉的气血运行,有助于阴气阳气进行相合,可促进睡眠。此外,蹬腿可以改善全身血液循环,使腿部肌肉、韧带得到伸展,能消除脚步疲劳,使全身轻松舒适。

5.睡前揉小腹:赶走便秘

经常便秘的人,睡前用掌心逆时针方向旋转揉腹,每次50~100次,按压时,如果感到有条索状硬物时,可能为宿便停留的部位,这时候应该轻柔按摩,不可用力过大。实践证明,坚持睡前揉腹,有的人当时就有便意,有的在周一周左右就会增加排便的次数。

6.睡前拍小腿:防腿抽筋

睡前拍打小腿,能放松、温暖肌肉,有效防腿抽筋。躺在床上,将小腿抬起,双手搓热,从膝盖到脚踝,从两侧分别拍打小腿肚。每条腿拍打几分钟,直到双腿发暖为止。

(综合)