

金寿高寿高五诀

文/金寿高 口述 王洪武 记录

长寿之道

我生于1920年,今年96周岁,区委农工部离休。现在精气神儿还好,思维一点不差,吃饭饭香,睡觉觉甜。老龄委给了我一个“全国健康老人”的荣誉称号。拿过金灿灿的证书和奖章,看看证书上“金寿高”三个字,我很开心:“是不是小时父母给我起的这个名字好啊?哈哈!”

其实,我幼时家贫,缺吃少穿,名字再好听,养得还是瘦骨伶仃。新中国成立后,人民当家作主做主人,摆脱贫困翻了身。特别是我离休后,适逢国家改革开放新时期,全国人民奔小康,老人更有条件抓健康。民间流传一个说法,叫做老人应围绕一个中心:健康;牢记两个基本点:潇洒一点,糊涂一点;坚持三个忘记:忘记年龄,忘记病痛,忘记恩怨;争取四个有:有位老伴,有个老窝,有点老底,有些老友;做到五个要:要笑要唱要跳要俏要掉(减肥)。我也有个一二三四五的养生之道。这就是——

放好一个心态。

健康不仅仅是躯体健康,还有心理健康(包括道德健康),从某种意义上说,心理健康比躯体健康更重要。心理有病,躯体必然有病;躯体有病,心理没病,能带动身体战胜疾病。老人看问题办事情,都应持积极向上的阳光之心。做到,平和不浮躁,大度不计较,羡慕不嫉妒,坚强不软弱,乐观不悲观,胜不骄,败不馁。好心态胜良药,是金钱买不到的。

提高两个认识。一是,老了,荣誉是过去的,成绩是党的,财富是子女的,健康才是自己的。二是,成事在人,健康也靠自己。天作孽,犹可违;自作孽,不可逭。虽说老人似“夕阳”,但夕阳无限好,黄昏也美丽;新时代,枯木照逢春。只要坚定信心,矢志不渝,合理饮食,适当运动,戒烟限酒,老人也能走向春天,走向阳光,走向健康,展示青春风采。

保持三个本色。一、勤俭本色。动则寿,俭则盈。“坐”到老不如“做”到老,淡饭粗茶往往胜过酒肉奢华。我尽可能参加一些力所能及的家务劳动,如拣菜、扫扫地、养养花呀;散步、做操、打拳等体育活动更不可少。二、农家本色。告诫自己永远是农民的儿子,永远淳朴不变,带头并教育晚辈遵纪守法、尊老爱幼、和睦家庭、关爱邻里、争做好事。三、清正本色。越老越要保持人生晚节,为党的形象添光彩。

做到四乐。一是自我寻乐。我除了喜欢跳舞,还喜欢看书、看报、看电视。特别喜欢看相声小品之类,自己看了笑笑再说给别人笑笑,快乐无比。二是知足常乐。现在党和人民给我们的工资待遇这么高,医疗条件这么好,真是睡着了笑醒了。应常怀满足感、感恩心。三是助人为乐。我为人人,人人为我。一人有难大家帮,一家有事百家忙。别人家有困难尽力帮助。我帮别人要忘却,别人帮我放心上,互帮互助多快乐。四是与众同乐。我一有机会就走出去,和大伙一起拉拉呱、说说笑、下下棋、跳跳舞。多与人沟通可以使人心情舒畅,预防老年痴呆。

当好五员。即党的方针政策宣传员、疏通渠道的信息员、作风建设监督员、关心下一代的辅导员、民事纠纷的调解员。用自己的实际行动做好这“五员”。



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

节气养生

11月7日是今年的立冬,从此之后气温降低、寒气袭人,阳气潜藏。立冬是进入冬季的第一个节气,中医讲究立冬补冬、立冬养藏,立冬养生应该温补养阳。专家提醒,立冬后做好冬季养生重点在于养肾。

冬令进补要渐进>>>

中医理论中季节与五脏对应,立冬在五脏中对应肾,而体之阴阳根之于肾,因此冬季摄生的重点是调摄肾之阴阳。“肾者主蛰,封藏之本”,因而冬季养生重在养肾,可以多吃些养肾的食物。

立冬后,往往是蔬菜的淡季,除了时蔬外,可适当吃些薯类,而一些青菜、白萝卜、胡萝卜、豆芽等可合理搭配,要注意食物多样、营养均衡。专家提醒,药补则一定要遵医嘱



前些时,同事老张不知什么缘故,突然患上了“攀比症”:不论何时何地何事,总喜欢自觉不自觉地同别人攀比一番——家里买了新东西,想方设法地到同事们面前显摆一番;孙子考试得了第一名,她也以最快的速度让同事们知道;老伴书法在小区书法大赛中获了奖,她也在亲戚朋友们面前炫耀一番。而一旦别人的某些方面比她做得优秀了,她心里就像打翻了五味瓶,不是滋味……

在医院工作的老伴——陈医师断定老张患的是“攀比症”,属于一种典型的女性“孔雀心理”。这是一种不健康的心理,老年人尤其是老年女性一旦在待人接物时形成了“孔雀心理”,就很容易陷入无休止的攀比状态,处处争强好胜,时时惦记着出人头地,生怕自己某些方面落在别人后面或不如人。时间长了,就会导致心理失衡,影响身心健康,给自己带来各种疾患。

如何才能摆脱这种“孔雀心理”呢?陈医师给老张开出了五则验方,尝试以后,果然治好了老张的“攀比症”。

一是少欲乐自来。陈医师告诉老张,人生不如意者十之八九,没有

立冬养生三大原则

文/小秀

嘱,一人一法,而且冬令进补时,要让胃肠有个适应过程,不要一开始就猛补,不仅进补效果不大,反而容易伤脾胃,这就是适得其反。

适当晒太阳>>>

“冬衣伸足卧,则一身俱暖”。气温下降,人们往往不注意防寒保暖,因此每年立冬之初,总是心血管疾病患者高发期。如果衣着过少过薄,不仅容易感冒,泌尿疾病、心脑血管疾病、神经疾病也易高发。

在民间有“冬阳贵如金”之说。专家介绍,冬天适当晒晒太阳,能使人周身舒适,是很好的保健良方,而且日光还可使皮肤组织受到温热的良性刺激,促使表皮血管扩张,血液循环加速,活跃细胞新陈代谢。因此,经常晒太阳,不仅能愉悦心

情,还有助于提高免疫力。

保证充足的睡眠>>>

立冬以后,“无扰乎阳,早卧晚起,以待日光”是养生的重要方面。中医认为,在生活起居方面要保证充足的睡眠。也就是说,在寒冷的冬季,不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。因此,早睡晚起、睡眠充足,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。对于老年人来说,可适当睡眠懒觉,对年轻人来说,要避免睡觉过晚。

中老年人夜间忌憋尿。天气逐渐转凉,不少人怕麻烦、怕冷而习惯憋尿,但长期如此,不仅对睡眠不好,而且憋尿会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎,对健康不利。

养心益寿

“老年攀比症”有方可医

文/刘凯

谁能够一生都事事如意,一帆风顺的,所谓“万事如意”,只不过是一种美好的祝福罢了。在人生的道路上,每个人都会遇到各种挫折和失败,也会遇到各种各样的诱惑。如果能够做到知足常乐,就会少给自己添许多麻烦和烦恼。少些欲望,多些满足,生活就会时时充满阳光,胸襟之间时时清风荡漾!

二是以草根自视。快乐的理由有千万条,不快乐的理由却比较集中:对自己盼望值过高。生活中,总有人认为“天将降大任于斯人也”,于是便把自己的奋斗目标定得很高,抱定“鸿鹄之志”。而事实上,有很多奋斗目标和远大理想是脱离个人实际、脱离个人能力的。这就给人带来了时时刻刻的烦恼。因此,陈医师建议老伴,在生活中,要放低心态,抱定“凡人心态”,给自己一个能够实现的奋斗目标,或把理想定在自己的能力范围之内,这样,就会时时能从自己取得的一项项成绩中看到希望,享受到成功的快乐。时间一长,快乐心情自然形成了。《凡人歌》唱得好:“你我皆凡人,活在这世间。”人活在世上,当多以“凡人心态”看待“凡人人生”。

三是秉行和为贵。陈医师开导老伴,生活中,很多人喜欢自觉不自觉地,把别人当成自己的“对手”,或是事业上的,或是生活上的,使自己时时处于竞争的紧张状态。其实,生活中哪有那么多的对手,更没有必要时时刻刻把别人放在自己的对立面

上。应该平和心态,变“对手”理念为“帮手”理念,提倡“和为贵”,因为借力而行总比争斗前行走得快。另外,还要多看到自己的长处,没必要自己去套别人的生活模式和人生轨迹。保持个人的独立性、完整性,是成功人生的基础。

四是以宽怀待人。陈医师建议老伴学会宽以待人。他认为,“喜欢攀比的人在自己一个人能力有限的情况下,往往会把期望寄托在周围最亲密的人身上,有的妻望夫贵,有的望子成龙。”这种“期望”一旦没有实现,势必给当事人带来万分失望甚至是万念俱灰。俗话说:儿孙自有儿孙福,莫与儿孙作牛马。每个人都有自己的生活和人生轨迹,所谓“人各有志”,既如此,为什么非要把自己的想法强加于他人身上呢?这不仅是不明智的,也是不切合实际的。因此,陈医师建议,老年人在生活中,对待身边的亲人尤其是晚辈,应该学会宽容,任其发挥长处,而少加干预和指责。

五是以长比其短。陈医师认为,如果老年人一时消除不了心中的“攀比”情绪,那么,短期内可以施行“以长比短法”,即拿自己的长处、优势去同别人的“短板”、劣势比较,从而增加自己的自信心,获得心理上的安慰与自足。俗话说:苹果没有辣椒辣,辣椒没有苹果甜。任何人都有与众不同的长处,也有各自的“短板”。找出自己的优势,去同他人的短板比较,自会赢得心理上的平衡。久之,便会自然淡化攀比心理了。

益寿新知

常饮浓茶易致骨质疏松

文/隽秀

有不少中老年朋友习惯喝浓茶,可能想它有多种保健功效,更能提神醒脑。实则喝浓茶除了会引起失眠外,久喝浓茶亦会导致骨质疏松。

据专家对美国3170名50岁以上的人群进行饮茶习惯与骨折的调查,浓茶者髌骨骨折的风险比起

不浓茶者高出70%。这是因为茶中的咖啡因可明显遏制钙质的吸收和增加钙质的排出;由于遏制吸收和加速排泄这两种途径,使体内缺钙而诱发骨中钙质流失,日久便出现骨质疏松,还容易导致骨折。因此,浓茶是引起骨质疏松不可忽

略的因素,尤其是饮茶量大且爱饮浓茶的人群。

从饮食健康出发,中老年人适当饮些茶汤还是可以的,但不宜过浓和过多,每日饮茶量宜控制在5克到10克之间。老年人切记不要饮浓茶,饮淡茶才适宜。