养怡之福

长寿老人的养生秘笈

安军玲/文

从2017年4月到现在近两年的时间里，我一直负责本报“夕阳正红”版。这段时间我读过本版公共邮箱中无数稿件，看过一些关于老人的书，也见过、采访过不少长寿老人，有颇多感悟。所以，总结了一下长寿老人的养生智慧。新春伊始，祝愿各位读者朋友健康长寿！

第一，有朝气，热爱生活。

薛玉荣阿姨今年80岁。我习惯称她“阿姨”，是因为感觉她真的不老。与她见过几次面，最近一次相见是在单位门口的北京银行，只见她戴了一顶时尚的帽子、围了大红的围巾，喜气洋洋的，在晚上六点半的夜色里，把整个大厅都点亮了。她说过一句话我印象非常深刻，“我从没感觉自己都80岁了，总觉得才30岁。”谈完后，我要送她到公交站台，她摆摆手：“夜色这么美，我先走一走，拍拍照，等看够、拍够了再坐车回家。”

采访吕淑珍阿姨那次，第一眼见到她也是把我惊诧到了。只见70多岁、鹤发童颜的她踩着7厘米以上的高跟鞋，稳稳如履平地。因经常上台表演走模特步，她穿高跟鞋穿出了习惯，再看看自己脚下为了舒服而穿的休闲鞋，霎时对她钦佩不已。作为比她年轻这么多的晚辈，我们又有什么理由不爱美、不热爱生活呢？

相反，在生活中我也见过一些人，还是60多岁的“年轻老人”，拿自己的劣势跟别人的优势比，例如，看到自己的孙子或外孙那细嫩的皮肤，再看看镜子里自己的一脸皱纹，自惭形秽——这其实是在自寻烦恼！殊不知自己从童年平平安安地稳步走到老年，头脑清晰、行动自如、没有大病，这就是成功。在你走过的几十年的人生旅途中，难道没见过不爱惜、不注意身体过早倒下的年轻人吗？自己的见识、人生智慧，又岂是懵懵懂懂的年轻人可比的？人要尊重自己、爱自己，这样才能有朝气、爱生活，才能健康长寿。

第二，勤于动脑。

王德彰、董天恩、尹俊杰、杨鸿恩、李新忠……他们经常给本报投稿，年龄也过了80岁。80岁以上的在读者中占了不小比例，这并不奇怪。有句话叫“人越老越糊涂”，其实人若健康，年龄再大也不会糊涂。要想保持头脑敏锐，益智增慧，一个重要的方法就是多动脑。

大脑若经常不用就会萎缩，并直接影响到全身各器官的衰退。许多长寿老人爱读书、爱写作。但让大脑经常“转动”并不只有读书一种形式，比如，你可以听广播、看电视，甚至是打扑克、打麻将或玩农村老人经常打的那种纸牌。现在有许多音频APP，你可以用手机下载，听评书、古典名著、文化名人讲解的古诗词、网络新人写的让人“脑洞”大开且笑得肚子疼的书。不必贪多，一天几集，相信会给你的生活增添不少乐趣。

第三，心胸宽广，心态开放。

心理学家把人的气质分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种，人的性格也有内向、外向之分，无所谓优劣好坏。但人到老年，建议大家都往“外向”上靠拢靠拢，这样下去，你将拥有不一样的新鲜、有趣的生活。

70多岁的耿建立古道热肠，乐于助人，是省会报纸、电台、电视台记者和编辑的老朋友，曾无数次给媒体提供新闻线索，无私帮助弱势群体。与他交流时，你一言不发他可以侃侃而谈半个小时。如果你身边有一些这样的小太阳般的朋友，那么生活一定充满阳光。

我还发现，许多长寿老人喜欢“参与”，比如小区开联欢会，有一技之长，他一定会报名参加一展风采。电台、电视台邀请录制节目，他也会积极配合乐于参加。更不用说秧歌队、舞蹈队、模特队，其中一定有他的身影。由于经常“露脸”，也许会遭遇一些风言风语：“看，他就是爱表现，那么大年纪了，也不怕碍眼！”“我水平比他高得多，我就是不去，如果去了，一定名次在他前面！”对于一些质疑和非议，有智慧的老人不会放在心上，而把这当成别人羡慕的表现和继续前行的动力。其实只要有益身心，“张扬”一些又何妨？

还有一些老人，每天只想和老伴待在一起，不愿去一些公共场所，因为不好意思同陌生人讲话。这样的性格也要改一改。长时间沉浸在一个人的世界里，自己掌握的信息量小不说，还容易变得偏执，遇事爱钻牛角尖。

第四，适量运动。

长寿老人一般爱动或喜欢动静结合，不会有“人老了，哪都不愿去，就愿意在家里躺着”的暮气。如果天气好，能走动就会出来走走、晒晒太阳。

长寿老人一般年轻时特别注意锻炼身体，有的年少时当过兵，有的本身就是体育老师，有的上学时爱锻炼，底子打得好。值得注意的是，人上年纪后锻炼强度不要太大，时间也不要过长，不要搞突击锻炼。慢慢来，持之以恒就很好。

第五，注意饮食。

长寿老人经常从报纸、电视上搜集健康方面的知识，非常注意饮食问题。以下几点中老年人尤其要注意：

首先是要吃早餐。如果哪天早上朋友有事需要你帮忙（比如孩子结婚），记住一定要先吃早餐再出门，哪怕先喝一碗粥。我所见过的一位有心脑血管病史的老人，就是没吃早餐、劳累过度而引发了脑溢血。

其次是吃饭不要过饱。过年过节，看着一桌子的美味佳肴，一些人忍不住大快朵颐，放纵自己。须知人要自律，要控制自己的欲望，再好吃也不要吃撑，吃个七八分饱就可以，以免由此加重自身存在的疾病。

再有就是，长寿老人多是偏爱素食或是荤素结合，只吃肉食会有许多隐患。而多吃素食，则可以减少患便秘和心脑血管疾病的机会。

最后说一句，对于有心脑血管基础病的老人来说，除了饮食外，冬天要避免长时间在极冷的地方待着，以免皮肤血管收缩、血流受阻危及身体健康。

第六，细心。

长寿老人的另一个特点是细心。细心的老人一般很善良，他们会换位思考，体谅别人难处，从而对别人生发感恩、关切之心，密切人际关系。对于自己来说，遇事多考虑一些，可以避免遭受不必要的麻烦和伤害。

在“夕阳正红”版的众多读者之中，有这样一位老人，每次给他改完稿登报发表后，他都要仔细看看改动之处：哪个词自己用得不当，哪个句子编辑换了一种说法，哪些标点原来应该这样用。甚至仔细到数一数某一方面改动过几处，每次都要写信畅谈一下自己的收获和感想。我想，这样与人为善、认真、上进又阳光的老人，与子女、朋友相处得也一定很和谐，是没有理由不长寿的。

温馨一家

与老伴、儿女的相处之道

牛润科/文

我和老伴非常恩爱，但在平时，我们老俩从不掺和对方的事，更不逼着对方去做不喜欢做的事，一直注意给对方营造一个独立的空间。

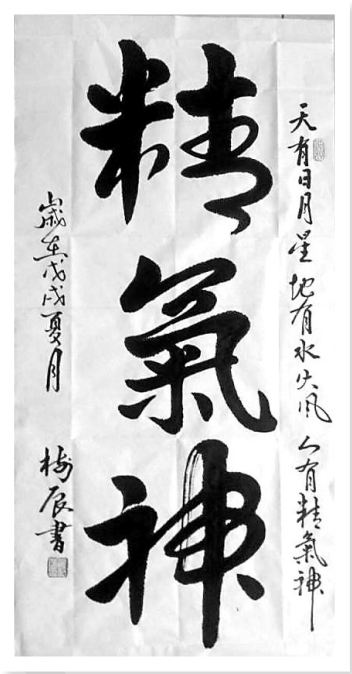
前一阵子，老伴想参加老年模特队，但我不好这个，她担心得不到我的支持。觉察到老伴的渴望，我鼓励她：“我发现你这身材和性格，特别适合参加老年模特队。”“是吗？我也觉得是，那我就和老姐妹们一起玩去了。”老伴激动地瞅了我好一阵，接着，还没等我提出申请，就果断地为我拨了一笔专款：“快去买那台你最喜欢的相机吧！”高兴得我眼睛眯成了一条缝。

事实证明，这种轻松自由的生活，给彼此带来的是心情舒畅和身体健康，更重要的是，还增强了我俩在彼此心中的魅力。

退休10年来，我们老俩都是这样相处的，与孩子们的相处也同样如此，不是千方百计地把余热献给他们，而是给他们一个自由生活和自由发展的空间。

比如，想得开的女儿在婚后最常说的话就是：“结婚不一定非要买房子，关键是两个人的心要在一起。如果心都分了，好房子又有什么用呢？”尽管我们老俩有时想不通，也看不惯，可我们做到了既不掺和，也不干涉，尽量尊重年轻人的选择。随之而来的是，孩子们很独立也很快乐，他们也不干涉我俩的生活，两代人都过得很幸福。

观展台



精气神　侯树辰/书

侯树辰，67岁，中国民间书画研究会副会长、河北省直老年书画研究会副会长、河北省老年文艺协会会长。

常乐　侯树辰/书

学书法心得：

多临帖。多临习古代书法名家的力作，如《兰亭序》《曹全碑》等。

勤练习。持之以恒，忌三天打鱼两天晒网。

常交流。多与书友交流书法技法、体会。

当乐趣。把书法当作一种乐趣，使自己健康向上，从中追求修身养性之效果。