

## 读书有味身忘老

浅谈老年读书

晚霞  
wanxia

我和许多老年朋友一样，都有一个习惯，就是每天都要读书，看看报，听听《新闻联播》，像吃饭睡觉一样，每天都不能少，哪怕再忙再累。倘若有一天不读书不看报不听新闻，人就如丢掉魂魄的！

在我心中，读书是一门门槛很低却又增长知识，修心养性，净化灵魂的必修课。高尔基说：“书籍是人类进步的阶梯。”一个人的知识才能、思想内涵、行事风格等，都与读书学习戚戚相关。

退休了，进入老年，还要不要读书呢？我的回答是：必须的，当然要继续读书！清代文学理论家何乔瑶在《心术篇》中谈到：“书者，抒也，散也。抒胸中气，散心中郁也。故书家每得以无疾而寿。”他说的书，是习书，练习书法，借用在读书这件事情上，有同样的好处。

人进入老年，闲散时日多了，独处时，可以用书来陪伴自己。书和人不同，会随叫随到，一书在手，精读也行，泛览亦可，会不同于厌其烦地陪伴在你的身边，听你差使，任你安排。现在除了纸张书，还有电子书，打开电脑，或打开手机，就能如愿以偿地读到所需要的书。

老年读书，不同于少年读书，

中年读书。清代文人张潮在《幽梦影》里说：“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。”不到那个岁数，就得不到那个感悟。特定的年龄会有特定的感悟。一般来说，老年人的感悟力非但没有衰减，反而是越来越强。要利用这个难得的感悟力来感悟人生，尽可能地读懂人生，并把这些道理讲述给你的战友听听。

西汉刘向说：“书犹药也，善读之可以医愚。”老年人服药的概率要比年轻人多，因为身上的疾病渐渐多了起来。患了病，身体差了，精神也就差了，服药可以缓解病情。书犹如良药，时不时地读一点，悟出些道理来，可以治病，还可以缓解精神的衰老。

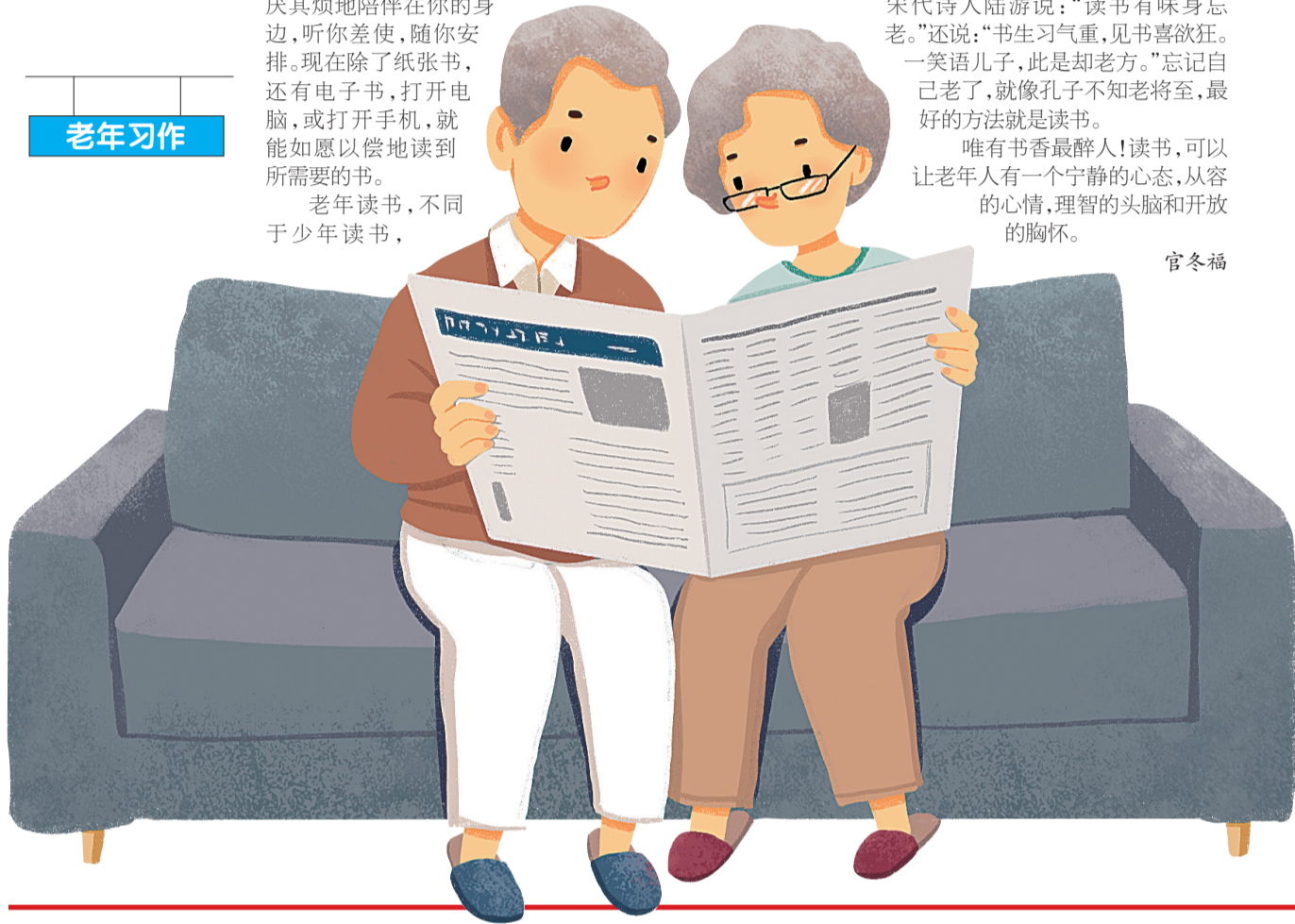
英国哲学家培根有句名言：“读史使人明智，读诗使人聪慧，数学使人精密，物理使人深刻，伦理学使人高尚，逻辑修辞使人善辩。”这就是说，读书是丰富和清洗自己的最佳途径，让人生变得宽阔。读书不是为了改变命运，但可以更好地认识自己，反省自己！

确实，读书可以让人快乐，开阔眼界。老年人旅行的脚步没有从前那么灵便了，有人坐上了轮椅，行走的空间小，借助书籍却可以进行新的旅行。知天下事，对信息时代的老年人来说不是一件难事。把从前读过的书再拿来读一遍，会读出不一样的感受。想象的空间还是如此广阔。海阔凭鱼跃，天高凭鸟飞。一时间，自己就是那尾鱼，那只鸟，想游到哪儿就游到哪儿，想飞多高就飞多高。

宋代诗人陆游说：“读书有味身忘老。”还说：“书生习气重，见书喜欲狂。一笑语儿子，此是却老方。”忘记自己老了，就像孔子不知老将至，最好的方法就是读书。

唯有书香最醉人！读书，可以让老年人有一个宁静的心态，从容的心情，理智的头脑和开放的胸怀。

官冬福



老年习作

教你一招

脊柱侧弯压心肺 腰椎变短进食少  
骨质疏松，伤的不仅是骨

骨质疏松是一种老年人常见病、多发病，其中又以老年女性最为多见。据统计显示，我国50岁以上女性骨质疏松患病率为32.1%，65岁以上女性骨质疏松患病率高达51.6%。

提起骨质疏松，大家想到的第一个后果就是骨折。骨质疏松性骨折多发生在椎体、髌部、桡骨远端以及胫骨近端，其中又以髌部骨折最为危险。一旦发生髌部骨折，患者就会失去自理能力，长期卧床，数年内难以完成独立行走等基本生活行动。但其实除了骨骼受损伤外，身体的其他器官也可能受到影响。

生活中常能见到一些驼背、脊

柱侧弯的老人，这多是骨质疏松引起椎体变形所致。而驼背、脊柱侧弯均有可能压迫心肺，导致呼吸受限、血管受压变形等后果，对人体的内脏及血管健康影响很大。另外，很多老人反映自己食量很小，这或许也和骨质疏松有关；腰椎骨折导致腰椎变短，从而压迫了胃；膈肌丧失了上下牵拉的功能，从而导致肠胃功能的下降。这样的患者应少食多餐，合理安排进食。

无论预防还是治疗，钙和维生素D都是不可缺少的骨健康补充剂。钙是形成骨质的原材料，维生素D则是可以促进钙质吸收的重要物

质。医学上认为，人体一天所需要的钙量为500~600毫克即可。维生素D可分为活性维生素D和普通维生素D两种，前者进入人体后会直接执行功能，快速促进钙的吸收；后者进入人体后会被储存在皮下，在身体需要时才被使用。因此，维生素D的选择需要临床医生根据患者的具体情况来选择。对于很久没有补钙的患者来说，可用活性维生素D；若钙量足够，则可使用普通维生素D。此外，适度进行体育锻炼、晒太阳，多喝牛奶，适量吃豆制品、海产品等也可补钙。

蔡文梅

老有所乐

60到80岁，不应错过的夕阳红  
多出去走走，以更广阔的视角面对生命与时间的流逝

“等退休了就轻松了，到处走走看看，换个新的活法。”这是不少人常挂在嘴边的一句话。然而，真的等到退休了，有的人却只是整天待在家里，抱怨身体大不如前，哪都去不了。

退休生活像这种情况的并不在少数，这部分人要么期盼未来，要么怀念过去，总是忘了把当下的生活过好。其实，60到80岁可谓是人生的又一个黄金年龄段，这部分年龄段的人，相对于那些小于60岁、大于80岁的人具有无法攀比的优点：

1. 时间充沛。卸下了工作的重担，子女也已长大成人，家庭、工作顾虑更少，可以更自由地选择自己的生活状态。

2. 身体健康。年龄大了，身体的小毛病相对年轻时会多一些，但这个年龄段的人大多身体机能基本正常，腿脚灵便。

3. 生活压力相对较小。退休后，老人拥有一定的经济基础，消费水

平也稍稍降低，经济方面相对宽松。

4. 心境更好。经过了岁月的历练，都有了一定的人生阅历，心境相对于年轻时也更加沉稳淡定。

因此，60至80岁这个年龄段的群体应该以积极的心态去展开自己的生活，才能不错过一个精彩的夕阳红。那么，老年朋友该如何抓住这段黄金期呢？

对生活有大致的规划。退休后，可支配的时间多了起来，毫无规划容易让时间稀里糊涂地流逝，而且感到空虚乏味，容易胡思乱想。因此，对每天的生活做个粗略的安排是必要的，比如，可以大致安排下每天的生活日程，把会友、家务、个人爱好、读书看报等都计划进去，再留出一些可供灵活安排的时间，形成良好的生活规律。

学会给自己减负。为家庭、工作、子女忙活了一辈子，到了该为自己而活的年龄，很多老年人却仍被带孙子、做家务、人情世故等事情缠

身。建议老年人学会说不，学会向周围人表明自己的需求，更重要的是学会取舍、放下。通过沟通，让子女逐渐明白两代人各自的职责，子女才不会事无巨细、理所应当地依赖老一辈。

多出去走走。旅行能开拓视野。对老年人来说，能在更宽广的世界中拓宽自己的视角，而不是只看到自己或周边的生活。老年人更需要宽阔的胸襟，处理与周围人的关系，因此，也更需要跳出自己之外，以更广阔的视角面对生命与时间的流逝。

通过学习获得快乐。学习，不仅是指学习知识，还包括跟着领舞老师学广场舞、报读老年大学学诗词书法、跟年轻人学玩微信等。通过不断学习，老年人可以培养新的兴趣爱好、结交新的朋友，让自己的晚年生活变得丰富多彩。这些活动，也会成为一颗颗种子，为老年人孕育一个快乐的晚年生活。

马健文

不吃早餐、不喝水、手机放不下、熬夜……

## 改变这些生活方式，远离亚健康

“抽烟等于慢性自杀”“久坐等于慢性自杀”……有人调侃说：“突然发现我这一天啥都没干，都忙着‘自杀’了！”是的，如果你还保留着这些生活习惯，真的要担心下自己了！

## 第一条

8:00不吃早餐

研究表明，不注重吃早餐的人平均寿命会缩短2.5岁。不吃早餐，大脑会释放出需要高热量的信号，导致午餐和晚餐摄取“垃圾食品”的概率增大。长此以往，肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等风险都会越来越高。

**正确姿势：**早餐是一天中最重要的一餐，要吃营养充足的早餐。比如，鸡蛋就是早餐的正确打开方式之一！

## 第二条

11:00长时间对着电脑

长期坐在电脑前不动，血液黏稠度较高，下肢可能形成深静脉血栓，运动时血栓脱落，可能会造成肺梗死，严重的可能导致猝死。研究发现，久坐1小时的危害约等于抽两根烟，也就是减寿22分钟。

**正确姿势：**每坐1小时起来活动5分钟，可以减少久坐带来的伤害。

## 第三条

13:00饭后一支烟

“饭后一支烟，赛过活神仙”，但您已经靠近气管炎→肺心病→肺癌的“死亡三部曲”了！有研究显示，终身吸烟的人，要少活20年到25年，吸一次烟，少活11分钟。

**正确姿势：**不管是饭前还是饭后，应尽量远离烟草。

## 第四条

15:00该尿不尿，该喝不喝

工作忙、学习忙、游戏忙，有点渴了，但也没时间喝水，有尿意但感觉还可以忍一忍。当你感到口渴的时候，你的身体至少已经流失了1%的水分。长时间缺水会增加血液黏稠度，诱发心脑血管疾病。而尿液长时间不能排泄，长期反复，会使盆腔器官功能紊乱，造成抵抗力下降。

**正确姿势：**饮水要少量多次，这样既可保持身体水分的平衡，又不至于增加心脏和胃的负担。不要等口渴时再喝水，口渴是体内轻微失水的表现。切忌憋尿，不管有无尿意，都应增加排尿的次数，最科学的做法是每小时排一次尿。

## 第五条

19:00去应酬暴吃一顿

在饭桌上谈事，暴吃一顿，喝点感情酒，难得回家好好地吃一顿饭。饮食不规律，饭局上的烟酒以及不知不觉过度饮食，肠胃始终处在受损状态，再加上体重超标，长期下去就可能诱发癌变。

**正确姿势：**记住“早餐吃得像皇帝，中餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”就行了。

## 第六条

21:00赶第二摊，夜宵+烧烤

吃夜宵容易促发胃癌，因为胃黏膜上皮细胞寿命短，一般2~3天再生一次，而且都是在夜间休息时进行。如果经常在夜间进餐，胃黏膜得不到及时修复。晚上吃的食物停留在胃里会促使胃液大量分泌，对胃黏膜造成不良刺激。

**正确姿势：**为了自身健康，还是尽量不吃或少吃夜宵为好。真的要吃的，记住两个字“味清”，尽量多吃一些易消化、有营养的食物，比如牛奶、汤水之类，且不宜进食太多。

## 第七条

23:00葛优瘫

毫无支撑地陷进沙发里，对颈椎、腰椎危害非常大，腰椎受压，容易引发腰椎间盘突出，导致脊椎畸形。

**正确姿势：**腰后面放一个有支撑力的靠垫。如果没有靠垫，应尽量往椅子里面坐，让腰椎有东西支撑。

## 第八条

24:00手机放不下

在床上使用1个多小时的手机，其发出的蓝光会减少22%的褪黑激素生成。换句话说，玩手机1小时后，你或许不得不再玩上3小时，因为你已经睡不着了。

**正确姿势：**摒弃上床看手机的毛病，养成良好的、规律性的起居习惯，每天尽量在同一时间入睡；睡前不要剧烈运动，不要吃过饱或饮茶、喝咖啡。

## 第九条

2:00就是不睡

瑞典科研人员的一项长达15年的跟踪研究发现，那些睡眠时间为7小时的人比睡眠多于8小时和少于6小时的人要长寿。那些不能保证每天7小时的睡眠者可能面临略微高出正常水平的早亡风险。

**正确姿势：**保证每天正常睡眠时间6至8小时，坚持早睡早起。

唐娜

晨起后应先刷牙再喝水  
饭后不宜立即刷牙

很多人早晨起床都有喝水的习惯，究竟应该先刷牙还是先喝水？专家表示，晨起后应先刷牙再喝水，避免病从口入，同时，饭后不宜立即刷牙，否则有损牙齿健康。

口腔医师介绍，睡觉时人的身体仍在进行食物消化，口腔温暖潮湿的环境利于细菌生长，经过一整晚的“培育”，会有大量细菌残留在口腔中。因此，晨起后，在补充任何食物前，一定要先刷牙，才能保证口腔清洁干净，避免病从口入。刷过牙后，便可及时补充水分。

不少人在吃完饭后立刻刷牙，事实上，这样反而有损牙齿健康。饭后牙齿上粘有食物残渣，如果立刻刷牙会将“酸”推进牙釉质的深处，甚至是牙釉质下的牙本质。饭后立刻刷牙不仅不能保护牙齿，反而会伤害牙齿。一般来说，吃完东西后半小时内到一个小时内不建议刷牙，应等口腔内酸碱度达到平衡后再刷牙。

至于刷牙前牙膏需不需要蘸水，口腔医师表示，普通牙膏蘸水后刷或是直接刷，都能起到清洁口腔的作用。脱敏牙膏或美白牙膏，则不建议在刷牙前蘸水，这些牙膏本身就有活性成分，蘸水后很有可能破坏这些成分，效果会大打折扣。

邱冰清

不吃主食只吃果蔬  
当心免疫力下降

一些爱美的女性为了保持好身材，选择不吃主食，只吃果蔬，然而，这种极端做法其实对健康不利，会导致营养不良。多种营养供给不足，会严重损害人体健康，甚至出现免疫力低下的情况，此外，还会导致以下问题：

大脑思维活动受影响。主食吃得少，碳水化合物摄入远远不能满足人体需要，会导致大脑思维活动受影响。据研究，大脑每天需要约130克淀粉提供能量，若摄入不足，会导致精神不振、注意力不集中、思维迟钝等。

毒素堆积。只吃菜，不吃饭，碳水化合物摄入不足，身体所需要的碳水化合物也就不足。而碳水化合物具有解毒的功能，一旦缺乏，血液中的毒素不能及时排出，就会造成肤色暗淡。

加重糖尿病。糖尿病患者会刻意少吃主食，以为这样可以少摄入糖。如果患者主食摄入量太少，处于半饥饿状态，容易出现反应性高血糖，引起低血糖，抗病能力下降。长此下去，患者体内脂肪变多，易得高血脂症等并发症，给治疗带来困难。

禾嘉

## 睡好午觉，为健康“充电”

每天午餐后，你会不会有一段时间会感到非常疲惫、睡意难驱呢？如果有，那就不要再硬扛了，让自己打个盹吧！

为何要午睡

午睡是一种生理需求。据研究，身体激素的分泌量在一天之中是不断变化的，因而会让我们在一天内出现两个特别想睡觉的时间段，一个是晚上11点到凌晨1点，另外一个则是午后1点到2点。中午午餐后因消化需要，脑供血暂时减少，睡意也就随之而来，这个生理状态使得午后特别想睡觉。

午睡可以满足人在白天特有的睡眠需求。在经过了整个上午的工作和学习之后，身体比较疲劳，需要补充新的能量，而且

因为生理波动以及胃部的食物消化耗费身体的能量，人的体温在下午时是一天中最低的，使得人对周围环境的敏感度下降，这个时候午睡效果最好。

午睡可以缓解身体的疲惫，有利于大脑得到休息，还可降低身体患病的概率。如果午后立刻工作，不利于食物的消化，还容易造成头晕、失眠等问题，严重的还可能引发脑卒中、心肌梗死等。而午睡使身体得到足够的休息，降低疾病发生的可能性。对晚上睡眠不好或睡眠时间不够的人来说，午睡也是一种补充睡眠的方法。有实验

调查显示，午睡的提神效果比三杯浓茶或者咖啡的提神效果都要好。

如何午睡更好

吃过饭后不要马上午睡，先活动一下肢体，待胃部饱胀感有所消除后再午睡，一般在午后15至30分钟午睡较适宜。

理想的午睡时间以15至30分钟为佳。时间太短，虽然也可以起到缓解身体疲劳的作用，但效果不明显，下午的精神仍然不是很好。但如果时间过长，睡醒后可能会头

昏脑胀、全身乏力，整个下午都头脑不清、昏昏沉沉，而且还会打乱生理时钟，影响晚上的正常睡眠。

午睡的姿势最好是以向右侧卧睡、两膝微屈为主。这样既可以保护心脏不受挤压，微屈两膝又使肌肉放松，便于胃肠的蠕动，有助于食物的消化。如果没有条件躺下休息，最好维持坐姿，靠着椅背休息。趴在桌上睡，会压迫手臂神经，长期如此，可导致神经麻痹；此外，会使身体弯曲度增加，呼吸不畅，容易导致身体缺氧。

刘婧瑶

