老年习作

快乐

朋友已年过古稀，当他每天都乐呵呵的，他的快乐感染到大家，大家纷纷向他请教快乐的秘诀。

他说：我这一辈子得到的养生秘诀，就是“快乐”两个字。

我说，快乐是一种感觉，是对幸福的感受。快乐没有内容、形式的限制，不受时间、地点的限制，没有年龄大小、财富多少的划分，任何人都可以寻找到令自己快乐的理由。

普通百姓也会有他们快乐的理由、快乐的时间和快乐的场合。在很多的情况下，一阵清风、一缕阳光、一片沙滩、一块绿地、一段戏文、一曲欢歌、一次旅游、一回重逢、一场游戏……哪怕只是一些很小很小的事情，都可以给人带来快乐。

而不同的人，自然有着不同的快乐。酒逢知己、身体健康、心想事成、坠入爱河、事业有成、家庭幸福、子女成材、儿孙绕膝……这一切也都可能成为人们快乐的理由。

有朋友问：为什么那些生活并不富裕的人，也经常是那么的快乐？

他深情地说道：其实，快乐与财富并没有多少联系。古人云，知足者常乐。从字面上看，说的是快乐源于知足。细细想来，这里是说一个人对任何事情的期望值都不要太高，要根据自己的实际情况确定自己的各种目标。

民间有“穷开心”的说法，虽然有一点讥讽的味道，但里面也有很深的哲理。就像有人说的，“上帝是公平的，他教会了富人发财，也教会了穷人快乐”。任何人都有理由为自己生活的安康而快乐。

快乐是可以传播的，也是可以分享的。一个真正懂得快乐的人，往往是善于传播快乐，乐意与他人分享快乐的人，他们能够让快乐的情绪在人群中不断扩散。就像一阵爽朗的笑声可以感染周围的一大群人，可以像阳光一样驱散人们心头的阴霾。我们要学会在平凡的生活中寻找无尽的快乐，哪怕只是一次小小的满足，也应该充分享受其中的快乐。

“那么，是不是越快乐越好呢？”有人问他。

“否！”他斩钉截铁地说：“快乐也有极限，追求极端的快乐容易适得其反，过度地追求快乐也会失去快乐。”如，享受美食能给人带来快乐，但暴饮暴食又会影响健康；品尝美酒也能使人快乐，而过量饮酒就会使人误事……大喜之后，有时就会带来大悲，不然的话，怎么会有“乐极生悲”一说呢。

所以，要想获得快乐，也必须掌握好一个度。如果通过吸毒、赌博等违法犯罪行为得到一时的快乐，其最终结果一定是与快乐无缘。

牛志森

夕阳境界

晚年处世五大智慧

随着人们生活水平的不断提高，吃饱穿暖已不再是老年人晚年生活的唯一标准，高质量的晚年生活逐渐成为大家追求的目标，具备这五大智慧，可以让晚年生活更加健康幸福。

情绪稳定

人到晚年，精神状态容易脆弱敏感，整体的心理防御机制和应变能力都在减退，情绪的稳定性大不如前。特别是慢病缠身、刚刚退休的老年人，由于缺乏对疾病和自身状况的正确认识，会出现厌烦、埋怨等负面情绪，还有些老年人天生脾气暴躁，爱无理取闹，像刺猬一样，甚至耍小孩子脾气，让身边的人敬而远之。如果不能及时自省，很容易被家人冷落，成为“孤家寡人”，情绪就会越来越低落，焦虑、抑郁、心脏病、糖尿病等情绪敏感性的躯体疾病就会主动找上门。

人永远需要一种能力，那就是维持稳定的情绪。慈眉善目的老人总能聚拢一大群人在身边，孙辈喜欢他的睿智，儿女能感受到他的无私，老伴依恋他的爱，老朋友们愿意与他谈天说地。这样的老人与身边的圈子形成良性互动，身心健康水平更高。其实，老年人一生经历风雨，本该看淡一切，情绪暴躁无非是因为放不下名利、钱财、情感等身外之物，倒不如放平心态，多关注自己的身心感受，四处转转，寄情山水，练练瑜伽，问禅修心。

决心

有些老年人过日子总有一种得过且过的心态。比如，想出去旅游却难以迈出第一步，总是担心“万一走不动咋办”“也没人陪我去”等；本想做一顿红烧肉，却琢磨“就我们两口子吃，不值当”，便凑合吃剩饭；身体不适已久，却总心存侥幸，认为自己没啥大病。下不了决心做一件事，是因为尚未意识到事情的重要性。等到真的走不动、嚼不烂一块肉、小病拖成大病的那一天，悔之已晚。

老年人最需要学会下决心，在有限的时间里活得健康、活得精彩，不留下任何人生遗憾。美国心理学专家曾说，下决心的关键一步就是采取行动。不找借口，不去争论，不做冗长分析，不对过程的艰辛发牢骚，不担心他人的任何想法，也不懦弱地推迟耽搁。不妨列一张愿望清单，按照向往程度排序，马上着手去做第一件事。

掌控力

很多时候，挫败感来源于一些细碎的失控感。比如，想要睡个好觉却总是胡思乱想，想跟子女好好聊聊却得不到回应，想出门走走却掌控不了身体。从心理学角度看，人在挫折中不断成长，也在潜意识里留下了“习得性无助”的失控感。年龄越大，身体状况却越来越不好，子女也有了自己的小家庭，这种失控的感觉就越发强烈。

其实，只要老年人选择去改变，就能找回对生活的掌控力。首先，承认掌控感的缺失，并相信通过努力能获得部分掌控权；其次，兴趣爱好不能丢，给生活设定一些细化的目标，比如花3个月学习园艺，用一年时间走遍五岳等；再次，喊上老伴儿、老朋友一起改变，互相监督；最后，掌控情绪，时常反思，遇到情绪焦躁或消沉的时候，把当时脑海里想说的话写下来，骂人的话也好，消极的话也罢，都记录下来，每个月都回头看看，从中找到管理情绪的关键点。

乐观

国内外研究表明，乐观是长寿老人的唯一共性，性格乐观的老年人适应能力更强，心脏更健康，大脑更灵活，罹患认知障碍的风险较低。人老了难免会有些小病小痛，有些老年人能够保持乐观心态，笑对人生，但也有一些老年人较为悲观，吃不好、睡不着。面对身边亲人患病或离世，有的老年人就如鲠在喉，谈癌色变。这样长期处于忧虑状态，身体机能和内分泌系统会失衡，结果本来没病却自己“找上了病”。从某种意义上来说，心态乐观一些，反而能得到更好的治疗效果。

事实上，老年人本该是一个乐观的群体。在美国心理学家看来，人老时，得失心更淡薄，容易变得乐观。但如今社会浮躁，也将老年人裹挟其中，使得当代老年人的得失心反而越来越重。老年人不妨发挥自己的大智慧，多读书看报，多一些自我思考，凡事往好的方面看，做个乐天派老人。

责任心

美国斯坦福大学一项长达8年的追踪调查显示，做人谨慎细心、做事有耐心，责任心强的老年人最长寿。

老年人最需要把责任心用在自己的身体和家庭上。身体不舒服时，既不要过分担忧，也不能放任自流，要及时到医院咨询。老年人有责任保护好自己的身心健康，有责任不拖累儿女，有责任成为老伴儿的晚年依靠。退休老年人更应把责任心放在家庭，而不是抛下老伴儿，自己出去打牌、工作、游山玩水。对家人尽责，才能享受幸福晚年。

李佳佳

教你一招

上了年纪不宜后仰洗头

水温40℃为宜，头发干透再睡觉

美丽“从头开始”，老年人也不例外。老年人在头发护理方面应该注意些什么呢？小编带你了解一下。

洗发，头别往后仰。老人仰躺着洗头，会对头部椎动脉造成一定压力，影响脑部供血，导致晕眩、脑部缺氧，甚至中风。还有，患高血压的老年人也不适合低着头洗头，因此，站立淋浴洗头的姿势较为合适。还要注意水温，水太凉会刺激脑神经线，产生头痛、头晕现象；水太烫则易损伤头皮和头发。老年朋友应注意：洗头时水温在40℃左右为宜，另外，洗完后要立刻吹干，头发干透了才能睡觉。

染发，3个月内不要反复。染发，一年最好不超过4次，因为染发剂含脱色剂，对头发的毛鳞片有伤害。老年人染发前可将少量的染发剂涂于耳后，3天之内如果未出现瘙痒、溃烂等不适症状，方可放心染发。染完后要经常清洗，以免染发剂残留于头皮。

烫发，记得配合护发。短发烫卷会让老年朋友显得精干年轻，也便于打理。烫发后头发容易毛躁，平时可用些泡沫发蜡、弹力素或精油等产品。此外，建议别用发乳，因为太黏，易粘灰尘。

假发，要根据肤色选择。毛发过度脱落或白发偏多的老年人可选择佩戴假发，能起到很好的修饰作用。肤色白的老年人可选择棕黄色、浅褐色假发；肤色深的可选择黑色、棕黑色假发；肤色黄的可选择栗色、深褐色假发。假发套的大小要与头围相当，过小有压迫感，过大缺少安全感。假发一般30天左右清洗一次。洗涤前，老年人可先用防静电梳子轻轻自上而下地梳理，将污垢、灰尘刷洗干净，然后将假发放入溶有偏酸性洗发水的温水中（水温20~25℃），浸泡10分钟后用手轻轻漂洗，然后放进含假发专用护理液的水中浸泡2至3分钟。

赵丽娟

减少室内甲醛污染，试试这些方法

开窗通风、减少家具数量、暂且放置……

前段时间，黑龙江省消协公布了家庭室内空气比较试验结果，发现装修完一年内的50户家庭中，有40户存在空气污染问题，其中16户室内甲醛超标1倍以上。世界卫生组织此前发布的《室内空气质量指南》报告也指出，室内空气污染比室外高5至10倍，污染物多达500多种；在室内空气中的9种主要化学污染物中，甲醛排在第3位。室内空气污染已成为导致中风、缺血性心脏病、慢性阻塞性肺病、肺癌等多种疾病的诱因之一，而甲醛是造成室内空气污染的一个重要因素。

室内空气中的甲醛主要来自家具，人造板家具使用的胶黏剂主要成分就是它；还有一些来自窗帘、墙纸、涂料等家装纺织面料、装饰材料。尽管各类家具、装饰、装修建材中甲醛的含量都有一定国家标准限制，但这些材料会持续释放甲醛，室内空气必然受到影响。甲醛是无色有刺激性的气体，是世界卫生组织确认的致癌物质和致畸物质之一。2017年10月，世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单中，甲醛位列一类致癌物列表中；2019年7月，甲醛被生态环境部和卫生健康委员会列入《有毒有害水污染物名录（第一批）》。

影响甲醛释放的因素比较多，主要有以下四个因素：一是来源多少，如果室内家具、装饰以及装修材料中的甲醛含量比较高，室内甲醛释放量就比较多。或者房间内家具、装修材料数量多，即使产品合格，累积释放的甲醛总量也会比较多。二是室内温度，温度高，甲醛释放的速度就快。有研究显示，室温每上升10℃，室内空气中甲醛浓度就会上升3倍。当室温超过20℃时，家具和各类装修材料中的甲醛就会处于活跃状态，极易挥发。如果室温持续上升，甲醛的释放量也会成倍增长。三是室内湿度，甲醛的水溶性很强，室内湿度大，甲醛则易溶于水雾中，滞留室内；室内湿度小，空气比较干燥，则容易向室外释放。四是通风条件，房间如果不通风，释放的甲醛就会积累，室内污染程度自然上升。此外，一些特殊情况下，家具表面如果有破损和裂纹，也会使得甲醛释放量增加。

专家表示，网上售卖的甲醛测量仪测出的数据没有多大参考意义，甲醛测量需要科学精准的操作，网上售卖的仪器质量参差不齐，测量原理也难以保证科学性，所以测量数据的精准度难以保证。通常情况下，甲醛的释放期可达3至15年之久，受多重因素影响，装修后很多年都还可能有甲醛污染风险。

减少室内甲醛污染风险，可以做好以下几点：1.除甲醛最好的方法是通风，每天开窗不少于两次，每次不少于30分钟。2.尽量减少家具数量，降低甲醛释放量。3.装修尽量选择有环保标志的产品，甲醛含量越低越好，最好不含甲醛。4.新买的家具放一段时间再用。家具或各类家装材料在打开包装3至5个月内，甲醛释放量会达到最高峰，半年后就会进入缓慢、少量的释放状态。专家表示，人们不用过于担忧室内甲醛的问题。近年来，国家对甲醛的检验和含量限制很严格，保证大多数产品中甲醛含量较低。只要空气中的甲醛在一定浓度以下，对人体的危害是可以忽略不计的。

章建

专家教你如何避免“认床”

带上枕巾出差，睡得更踏实

很多平时睡眠不错的人去外地出差、旅行或是探亲访友时，总是不习惯“新”床，导致失眠，辗转反侧、夜不能寐，我们通常将这种现象称为“认床”。这种现象的科学原理是什么，有办法解决吗？

神经内科专家介绍，“认床”被睡眠专家称为“第一夜效应”。研究发现，在睡眠实验中，换新床的第一天，左右脑半球在睡眠中表现出了不一样的睡眠深度，该差异发生在大脑的默认网络处（**默认网络是一个联系多个脑区的网络系统，在人们走神、发白日梦、注意力分散时活跃，使大脑短暂地脱离工作状态，在清醒时获得休息**）。在睡眠时，人类大脑的神经网络大多处于休息状态，而默认网络却并不会完全关闭，这意味着它可能会成为“守夜人”的角色。在睡眠实验的第一夜短暂地播放一些“异响”，被试左右脑半球对这些声音的应答也截然不同，相对“清醒”的左脑半球振幅反应更为激烈，这意味着它的警觉程度更高，因而更易被外界环境干扰。因此，当人们睡在陌生环境时，这一防御机制便会启动，产生睡眠障碍。

专家介绍，当出现认床现象时，不要过度焦虑，随着对床的“熟悉”，情况会逐渐好转，也可以选择一些行为训练方法，帮助自己更快适应新的睡眠环境。比如，带上自己熟悉的枕头、枕巾、布偶，穿上平时习惯的睡衣，做做瑜伽，与家人通个电话，或在睡前喝杯热牛奶、泡个热水澡，都可以避免“认床”。需要注意的是，泡澡的水温不宜太高，以37℃至40℃，让身体感觉到舒适为宜，否则可能会刺激交感神经，导致心跳加快，反而让人兴奋起来，不利于快速入睡。此外，也可以在泡澡水中加入几滴薰衣草精油，帮助身体放松，睡眠质量会更高。

江越

保护牙齿 这些刷牙方法一定要掌握

刷牙是我们生活中非常熟悉的一件事情，但并非每一个人都掌握着正确的刷牙步骤，牙膏和牙刷的选择如果不适合，也会导致牙齿受到不同程度的损害。今天，让我们一起来了解一下如何刷牙以及保护牙齿的相关信息。

正确选择牙刷

牙刷是口腔护理中不可缺少的一个工具，选择合适的牙刷才能更好地清理口腔里面的污垢，有助于口腔健康的维护。首先，我们需要选择头小的牙刷，头小的牙刷才能更好地深入口腔内部，对于大牙的清理有着更好的力度；其次，需要选择2到3排，每一排6到8束的软毛牙刷，一般要求牙刷毛具有吸水性差、容易干燥的特点；牙刷柄的长度也要合适，过长或过短会给刷牙带来不便，刷牙的力度也会受到影响；每次刷完牙之后，要注意检查牙刷上面是否有残留物，如果发现残留物要及时清洗，因为残留物在上面时间过久容易滋生细菌，在后面刷牙时可能会影响到牙床的健康。

正确的刷牙方法

刷牙的时候要注意选择温度适宜的漱口水，水温过高或过低都容易让牙齿受到刺激，从而引起牙髓出血或痉挛的情况，也会影响牙齿的正常代谢，导致牙齿的寿命降低，一般建议刷牙的水温控制在30℃最好。

每天刷牙的次数需要2到3次，每次刷牙的时间应保持在3分钟左右。生活中不少朋友可能无法实行“三三制”的原则，但是我们应尽量坚持，每天早上起床后和睡觉之前各刷牙一次，在饭后也要养成漱口的良好习惯。

刷牙时要掌握正确的刷牙方法。清洁不同的牙齿需要用不同的方法，一般清洁上牙的时候要下刷，清洁下牙时需要上刷，对于靠里面的牙齿也需要按照这样的步骤来进行，此外，舌头表面也应记得用牙刷适当的清洁。

周佳航

雪地靴，穿一天晾一天

冬天的靴子好看又保暖，但如何清洁、保养是一个难题。针对这一问题，来看看这几个妙招。

皮革靴。皮靴有光泽、无褶皱是最好的状态。在穿之前，应先喷一层防水喷雾，保证不被雨水打湿、防灰尘、防滑防痕，最好先在脚跟等不显眼的地方试验是否会掉色后再使用。保养时，最好先在里面放上鞋撑，再用软布（**旧T恤等衣物也可**）蘸上专用清洁剂擦洗，最后再用干布擦干净。

雪地靴。毛毛的雪地靴是时尚男女的最爱，但它很容易脏，不好打理。如果沾上了灰尘，推荐用柔软的马毛刷扫净。因为雪地靴内侧都是毛，容易吸汗、发臭，最好穿一天就在阴凉处晾一天，里面也可以放袋干燥剂。

绒面靴。近些年，绒面靴成了市场新宠，但它不能清洗，容易有划痕，很多人不知道怎么保养。为了防止划痕和脏污，穿之前的防水喷雾同样不能少。脏了后，先用干布或干的软毛刷将灰尘擦掉，再用洗洁精、白醋、清水，按照2:1:50的比例配成清洗液，用鞋刷蘸着仔细刷洗鞋面，泡沫用海绵吸干，之后再用清水刷洗一两次，放在通风处风干即可。

赵可佳

本报地址：北碚区南京路6号 邮编：400700 发行投诉：89865970 综合部：89865827（传真） 承印：华商数码信息股份有限公司重庆分公司 地址：重庆市九龙坡区九龙园区剑龙路1号