

夕阳境界

俗话说“人老心不老”，心态年轻的人往往看上去神采奕奕。韩国首尔大学研究人员发现，自我感觉年轻的老人，大脑衰老速度会变慢。如何才能拥有一个好的心态呢？我们一起来看看。

中国老年学和老年医学学会老年心理专业委员会委员王牛表示，心态年轻是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝。一个人拥有了年轻的心态，就等于在一定程度上拥有了健康的人生观、价值观和生命观，能正确地面对成功与失败、地位与财富、过往与未来，从而乐观、自信地生活。反之，心态老的人易消极悲观、失落低沉，这就如同心灵的毒药，给身心带来损害。

日本作家村上春树也说过，“人不是慢慢变老的，而是一瞬间变老的。”变老，不是从一条皱纹、一根白发开始的，而是从对自己放弃的那一刻开始的。只有对自己不放弃的人，才能活成不怕老、不会老的样子。

王牛认为，年轻不是一种状态，而是一种心态。心态年轻的老人，不仅拥有良好的人际关系、健康的身体素质，还会有高品质的生活。推荐7个小妙招，让你保持好心态：

坚持读书和学习。读书可让人心无旁骛，豁达无忧，宁静致远。坚持活到老学到老，任何事情都有自己的见解。

保持好奇心。不安于现状，尝试新鲜事物，培养新的兴趣爱好，丰富老年生活。

生活有情调。花心思养几盆绿植，动手制作一些小玩意，即使退休了，也可以积极投入各项活动中，例如唱歌、摄影、绘画、跳广场舞等。

帮助他人。赠人玫瑰，手留余香，多参加志愿服务，奉献自己的爱心和余热。

坚持运动。适当参加体育活动，和年轻人在一起，活动手指和大脑，做些益智游戏，延缓衰老。

注重日常仪表。上了年纪也要懂得修饰自己，居家和外出都要穿着大方得体，精神饱满，让自己心灵愉悦。

保持规律作息。中老年人每天要保持7到8小时的睡眠时间，听优美的歌曲，可调节中枢神经系统功能，使人心旷神怡。

来源：人民健康网



老年习作

文化学者余秋雨先生曾在报纸上著文称“真正的诗意在老年”，余先生说了这么一段话：“因为他一切追求都已经追求过了，一切目标都已经失去了，剩下的就是像诗歌一般过日子。”

要想搞清楚余先生为什么说“真正的诗意在老年”，首先得搞清楚什么叫“诗意”。据辞书讲，所谓“诗意”就是“像诗里表达的那样，给人以美感的意境”。联系我们老年人的生活实际，生活中洋溢着美感意境，这就是老年人的诗意生活，换句话说，也就是“真正的诗意在老年”。为此，我想说点个人理解，也算是狗尾续貂吧！

进入老年，很多老人都想留住青春的尾巴，好好地过一阵子。其实，人老是自然规律，人老了不是坏事，是

漫谈“真正的诗意在老年”

好事，这是人生走向成熟，走向睿智，走向完满的标志。老了，明白了；老了，自由了；老了，轻松了。人老了，生活的轨迹是“随心所欲”，顺其自然，寄情山水，颐养天年。你说，这是不是很惬意？这样的老年生活是不是富有诗意？

到了老年，我们有了清闲的时光。可以好好地放松自己，不需要披星戴月，日出而作，日落而息。到了老年，社会责任和家庭责任都已基本完成，可以说已经没有了大的“追求”和“目标”。更多的情况下，则是“随心所欲”不逾矩，做自己愿意做的事，做自己感兴趣的事，做可以延续自己特长的事。即使是做这些事，也不需刻意强求，不事山高水低，而是成则更好，不成拉倒，再没有功利的驱使，解放了，自由

了，随意了，这本身就很惬意。“自此光阴为已有，从前日月属官家。”有了清闲的时光，早可一壶清茶，读半日闲书；午可一阙舒曲，赏漫天闲云；夜可一烛灯火，吟几句闲诗。你说这样的老年生活是不是很有美感，很有诗意？

到了老年，心境逐渐淡泊，亦不再为赋新词强说愁。人对人对物都视如落花流水，天意浑成。云卷云舒，花开花落，少了很多的闷气和倔脾气，多了好多的安逸和自在。

到了老年，有回忆的美好。老年人经历丰富，见多识广，经历了几十年的风风雨雨，爱过、恨过、得过、失过、拼搏过、享受过，人生的大起大落都一一经历过，静下心来细细回忆，其中的酸甜苦辣让人回味无穷。那些喜事、好事，

往往是越想越美，越美越想，形成良性循环，以至天天美，月月美，年年美，美成一首诗。

到了老年，有了感恩的情怀。老子方知生命的宝贵，亲情的淳朴，更知道感恩生命，感恩父母，感恩亲情，感恩爱情，感恩友情。你说这种美德不是增添了“诗意老年”的浓浓情意吗？

有人把老年比喻成一杯酒，烈而绵；一壶浓茶，爽而甘；一棵苍松，郁而翠。到了老年，有的人会怕，其实，人老了有什么可怕的呢？人老就是一种自然规律，人老的过程，就似一棵幼苗长成大树，一颗砂粒变成珍珠，这个过程是何等美妙啊！这个结果是何等辉煌啊！

官本福

教你一招

中国人民解放军火箭军特色医学中心教授姜卫剑建议，经常练一练绕口令，不仅可帮老人锻炼语言咬字能力和说话流畅度，还能增强记忆力，提高反应能力。

绕口令一般字音相近，极易混淆，要想念得既快又好，没有快速的思维、良好的记忆、伶俐的口才，是很难做到的。经常说绕口令，可使老人反应灵活，用气自如，吐字清晰，口齿伶俐，避免口吃，更可作为休闲逗趣的游戏。因此，绕口令是老人语言训练最简单、最方便的“教材”。练习过程中，要注意把握好几个方面：

慢。练绕口令要循序渐进，保持耐心，不要急于求成。可采取分解法把每一个字音都念得准确无误，再把每一句话说得清楚连贯，然后逐渐加速。老人学说绕口令就是练唇舌、练记忆、练思维。如果单方面求快，反而可能增加心理压力。

勤。勤能补拙，想取得良好效果，不能半途而废。每天练习时间最好不低于半小时。可在上午、下午分段练习。街坊邻居如果在一起学，能相互纠错，使吐字发音更准确清楚，还能激发彼此的兴趣，增强自信心。

准。同音异调、字音相近、叠字重句是绕口令的鲜明特色。吐字清晰、发音准确是练绕口令的重要要求。说绕口令需唇、舌等器官的整体协调性，长期练习未免有些枯燥乏味，儿孙可充当老人的“教练”，多抽时间陪伴训练。要多鼓励老人，使他们在舌头部位、嘴唇形状、口腔开闭方面掌握一定技巧，真正做到发音准确。

来源：人民健康网

练绕口令，最简单的健脑法

推荐3首经典绕口令

●**上果市：**4个孩子上果市，拿着4个小篮子。花了硬币4毛4，买了10个小柿子。4个孩子出果市，拾了40小石子。到了家里吃柿子，吃完柿子玩石子。

●**1个人：**这边1个人，挑了1挑瓶。那边1个人，担了1挑盆。瓶碰烂了盆，盆碰烂了瓶。卖瓶买盆来赔盆，卖盆买瓶来赔瓶。瓶不能赔盆，盆不能赔瓶。

●**画葫芦：**胡图用笔画葫芦，葫芦画得真糊涂，糊涂不能算葫芦，要画葫芦不糊涂，胡图决心不糊涂，画出一只大葫芦。

心态年轻老得慢

注重大日常仪表。上了年纪也要懂得修饰自己，居家和外出都要穿着大方得体，精神饱满，让自己心灵愉悦。

保持规律作息。中老年人每天要保持7到8小时的睡眠时间，听优美的歌曲，可调节中枢神经系统功能，使人心旷神怡。

来源：人民健康网



春季风大花粉多 外出记得做好防护

胃口差、大便粘腻、白天总是犯困……按照中医的说法，这多半是湿气重的表现。那么，湿气要怎么祛除呢？快来看看这些祛湿小方法。

祛湿第一菜：荠菜

中医认为，荠菜味甘、性平凉，入肝、肺、脾经，有清热利尿、明目消积、平肝止血的作用。吃荠菜，有助于祛除体内湿气，对痢疾、水肿、月经过多等症也有一定的疗效。

荠菜含有较多的维生素和微量元素，其中，维生素B2的含量在各类蔬菜中排名靠前，钙的含量比牛奶还要高！

不过，小编要提醒大家，荠菜虽好，便清泄泻及阴虚火旺者不宜食用，便溏者需谨慎食用。此外，荠菜所含的草酸会干扰钙的吸收。所以，做菜前最好先用开水焯一遍，这样能去除大部分的草酸。

荠菜可以炒着吃、煮着吃、拌着吃、剁成馅做饺子。不过还有一种吃法，很多人就不知道了，那就是燕麦饭，做法很简单：把荠菜切小点，然后和干面粉搅拌均匀，加一点盐，上锅蒸几分钟即可。出锅后拌着蒜汁吃，味道特别棒。

祛湿第一花：木棉花

这个季节，木棉花开得正好。木棉花也叫攀枝花，是广州和攀枝花市的市花。木棉花晒干后就成了一味中药，具有健脾祛湿、清热解毒、活血化淤、行气止痛的功效。

广州气候湿热，每年春夏，“老广”最爱这祛湿汤——木棉花煲猪骨。

木棉花加上猪骨、薏米、葱姜，小火炖2小时，味美清甜，祛湿效果显著。但要注意，木棉花性偏寒凉，老年体弱者、孕妇、虚寒体质者，不宜多吃。

此外，路边的木棉花不要捡，新鲜的木棉花有毒，不能直接食用，必须先晒干。而且，路边的木棉花大多洒了农药，经常吸收汽车尾气等污染物，吃了容易上吐下泻。想吃不如去药房买，一斤不到20元，便宜又安全。

祛湿第一茶：六堡茶

六堡茶产自广西梧州市六堡镇。六堡茶有四绝：红、浓、陈、醇。红，汤色红润透亮；浓，口感饱满黏稠；陈，要喝老茶；醇，口感厚重。

六堡茶的味道有点像熟普洱，其实这两种都属于黑茶，但六堡茶会带有一点特殊的果香、糯米香。

六堡茶有很好的祛湿、调理肠胃的作用。缺医少药的年代里，六堡茶在当地一直当药用。饱食饮之助消化，空腹饮之清肠胃，还可用来治病疾、小儿惊风。

据家庭医生

春季气候多变，大风天时不时来袭，再加上花粉季，给人们的呼吸系统和眼睛都带来了考验。外出应该如何做好健康防护呢？快来看一看。

过敏患者可提前吃抗过敏药

大风天，空气中裹挟的尘埃、病菌等有害物质进入人体可能诱发呼吸道感染、哮喘等疾病。抵抗力较差的老年人、婴幼儿及患有呼吸道疾病、过敏性疾病的人群容易发作急性病症。即使是健康人群，也可能出现咳嗽、喘、打喷嚏等不适症状。

大风天应尽量减少外出，尤其是患有哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺等慢性呼吸系统的患者更应留在室内，关闭门窗，远离粉尘，并打开空气净化器或新风系统。如在

室外活动，建议佩戴具有防尘、防花粉颗粒作用的口罩。

过敏患者尤其是过敏性鼻炎患者除了做好常规防护之外，还可以提前服用抗过敏药。哮喘患者要做好峰流速监测，如果日变异率>20%，提示哮喘控制不佳，有急性发作的可能，建议控制哮喘的吸入药物在医生指导下及时加量。慢阻肺等慢性肺疾病患者如果出现咳嗽、脓性痰、呼吸困难等症状，则考虑慢性病的急性加重，建议及时加用抗生素，使用雾化等治疗手段，防止进一步损害肺功能。

不要佩戴隐形眼镜

大风天不要佩戴隐形眼镜。风吹会加速泪液蒸发，造成眼睛干涩、异物感等不适。如果有异物入眼还可能磨损隐形眼镜，进而损害角膜、结膜，建议佩戴框架眼镜来替

注意！睡眠不足影响健康

长期睡眠不足，会带来一系列的问题。北京朝阳医院消化科杨立新、解放军联勤保障部队第九〇〇医院肿瘤科主任欧阳学农、东南大学附属中大医院内科主任医师丁建东、复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师石凤英等多位专家在健康时报介绍了熬夜带来的种种坏处，提醒大家注意！

1.癌症风险高
长期熬夜是肿瘤高发的一个诱因。因为熬夜会导致内分泌激素水平紊乱，使得细胞代谢异常，影响人体细胞正常分裂，导致细胞突变，提高患病风险。

2.心脑血管病风险高
长期睡眠不足是高血压的一个重要致病因素，这也使得熬夜人群患各类突发性心脑血管疾病的几率大大增加，严重的会导致猝死。

3.诱发糖尿病
对于有糖尿病家族史的人来说，熬夜往往会增加患糖尿病的几率。这是因为和其他人相比，有糖尿病家族史的人存在着一定的患病诱因，如果条件适合，就像种子遇到适当的环境一样，很快会生根发芽。

4.引发神经衰弱
熬夜后的第二天白天，人往往会没有精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等更加严重的问题。

5.影响生育能力
睡眠不好的女性容易出现神经内分泌紊乱，导致卵巢功能下降、月经不规律，受孕

机会减少，从而导致不孕的发生概率增大。

6.伤害眼睛
熬夜等于超负荷用眼，容易使眼肌疲劳，长此以往，会导致视力下降。一些熬夜的人还会出现眼睛疼痛、干涩、发涨等问题，再加上抵抗力低，还会诱发结膜炎、角膜炎、眼底黄斑水肿等眼病。

7.免疫力下降
据美国《科学》报道，人体生理反应的节奏跟昼夜交替一致，一旦节奏被破坏，人体免疫系统的抗病能力就会降低，炎症水平也会上升，熬夜会改变这种正常的生物钟。

8.引发胃病
熬夜的人一般肠胃都不好。这是因为熬夜时很多人会吃夜宵，夜宵长时间停留在胃中，促使胃液大量分泌，对胃黏膜造成刺激，久之易导致胃黏膜糜烂、溃疡，且晚上胃肠得不到休息，功能紊乱，便秘等问题就来了。

9.抑郁情绪多
熬夜不但伤身，还伤神。许多年轻患者都因长期熬夜导致睡眠障碍，甚至出现神经衰弱等问题。这是因为人的交感神经一般是夜间休息白天兴奋的，熬夜时交感神经在夜晚保持兴奋，到了白天就会出现这些症状。熬夜久了还可能增加患抑郁症的风险。

10.皮肤变差
熬夜会伤害皮肤。天天熬夜的人皮肤容易蔫蔫的、皱皱的，有些人还会起痘痘、痤疮、长斑，出现黑眼圈。

据健康时报

解决入睡困难，做好这几点

有些人是主动熬夜，有些人是真的睡不着。针对入睡困难，北京协和医院神经内科主任医师徐蔚海教授给出了几点建议：

第一、要调整睡眠节律。
保证良好的生活节律，我们强调晚上10点之前就要睡觉。

第二、要养成睡眠的“条件反射”。
1.要在相对固定的时间入睡。如果今天9点睡、明天11点睡、后天12点睡，这样很难形成条件反射。而在固定时间睡觉，会形成条件反射，从而更容易入睡。

2.在相对固定的地点睡觉。尽量不要在床上看书、看电视、打游戏，如果床只是睡觉的地点，就会形成睡觉地点的“条件反射”，促进快速入睡。

3.如果有焦虑、抑郁等情绪要及时就医。
如果睡眠质量差，严重地影响正常生活，还要考虑是否患有焦虑、抑郁等情绪障碍。此类情况建议及时就医，遵医嘱。

