

人到五十要学会“养寿”

人们在50岁后,衰老速度加快,身体机能会明显衰退。与时间抗衡的最好方式,莫过于养成好习惯。近日,有科研团队研究证实,踏入50岁后,只要维持良好生活习惯,可以延寿5-6年。

50岁后是绝佳“养寿期”

科研人员调查发现,50岁后只要维持运动、摄入水果和生鲜鱼贝类、保持适当体重、戒烟、限酒及睡眠充足,人均寿命能延长约5-6年。改善习惯是长寿的重要因素之一,即使80岁,改善习惯依然不晚。

衰老加速,健康走下坡路。根据衰老规律,多数人在50岁前后,心脏、肾脏、肠胃、耳朵、骨骼等会明显老化,进入骨质疏松、关节炎等疾病高发期。而坚持合理运动、控烟限酒、科学膳食、睡眠充足等健康生活方式能够延缓这些病情进展。尤其对女性而言,50岁左右会经历绝经期,体内激素水平会出现下降,患多种疾病的风险大大增加,在饮食上注重补钙、控制体重、调节情绪都是平安度过更年期的重要条件。

陈年累积,慢性病进入高发期。失去了年轻的身体底子,不健康生活

方式积累带来的危害会逐渐显现,心血管疾病、内分泌疾病、肿瘤等可能接踵而至。研究发现,我国67.9%的冠心病和39.1%的缺血性脑卒中,与吸烟、饮酒、身体活动少、饮食不健康、肥胖等不良生活方式有关。

劳心劳力,心理疾病趁虚而入。50岁正值“承上启下”的年纪,家庭中儿女正面临社会的考验以及婚育等问题,而父母长辈已渐渐老去,甚至需要专人护理,有些人还因生命过去了一半而对衰老产生恐惧,这个阶段是焦虑、抑郁等心理问题的高发时期。重压之下的人,还容易染上烟瘾、酒瘾,或患饮食失调症等。

多大年龄开始健康生活都不晚

研究表明,通过有效的生活方式健康管理,80%的中风、心脏病与2型糖尿病,以及40%的癌症是可以避免的。专家们表示,人的寿命与健康,60%取决于自己,即使在40岁、50岁、60岁,甚至更大年龄时,开始健康生活方式也不算晚。

“行”比“心”重要。从行为认知模式来看,行为改变比认知改变更重要。对个人而言,与其从内心劝服和警示自己改变不良习惯,不如马上行

动,比如每天多运动10分钟、晚上10点半就躺下睡觉等。

“利诱”比“威逼”有用。心理学上,人们更喜欢“收益”,获得利益会让人更有信心坚持下去。建议大家要多学习科普知识,了解健康生活方式的益处,而不是在别人的劝诫和强迫之下,不得不做出改变。

利用好前辈效应。年龄相近、具有相似生活成长经历或共同兴趣爱好的人,更容易互相亲近、互相影响。可以尝试加入适合自己的群体,比如参加运动社团、健康讲座、社区活动等,或者多与身体健康、有养生经验的同辈人交流,更容易在潜移默化中改掉自己的坏习惯。

此外,50岁以后,一定要重视体检,有些慢性病的早期症状并不明显,若能尽早筛查并进行科学干预,可以大大降低晚年承受致残致死等严重后果的风险。具体而言要做好以下几类筛查:1.心血管疾病及相关高危因素的筛查,如血压、血糖、血脂、尿酸、心电图、心脏超声、冠脉CT等;2.骨密度筛查;3.高发肿瘤筛查,有家族病史或吸烟饮酒等不良生活方式的人群尤其要重视。

(来源:生命时报)

“球王”老郑的“加减乘除”法

■ 苗君甫

在我们这个小城,“球王”老郑很出名。一是因为他的生命状态,虽然已经72岁,但却越活越年轻;二是因为他的出色才能,在市级、省级的老年台球比赛中,他经常拿冠军;三是因为他的人生智慧,他总结的“加减乘除”法,精炼实在,虽然很简单,但却很有用。

加法:热情和兴趣做加法。老郑是从退休那一年开始打台球的,他一下子就迷上了这项运动。门槛低,只要能走得动路,就能参与;节奏慢,强度适中,打球过程中,休息的机会比较多;练心性,不急不躁、有序沉稳,有益身心健康。益处这么多,何乐而不为?老郑说:“对自己喜欢的事情要做加法,热情和兴趣是干好一件事情的前提。”

减法:烦恼和压力做减法。老郑说,刚开始打球那段时间,他有很强的功利心,特别是代表市里去参加省里的比赛的时候,他会有“一定要打出最好水平”的压力,也经常因为一些小烦恼:一场球没有布好局,一次比赛临场发挥不稳定,他会严厉地批评自己。老郑说:“那时候,我意识到,得做减法了,只有减掉烦恼和压力,才能心无旁骛打好球。”老郑做到了!随着他拿冠军的次数越来越多,“球王”的名号也越来越响!

乘法:培训学习做“乘法”。除了经常和老年朋友相约练球之外,老郑还学习研究台球方面的专业书籍,还经常观看国际高水平台球赛事,观摩和钻研顶尖选手的击球方法和线路分析。老郑还写了一本老年台球入门手册,分发给球友,还开了直播公益课堂,在线普及老年台球运动。在老郑的带动下,喜欢台球的老年朋友人数不断增长,水平高的球友越来越多。

除法:杜绝内耗做“除法”。谁的生活没有不顺心的事情?老郑同样不例外,但老郑从来不把今天的烦恼带到明天,遇到不愉快的事情也很快就一笑而过,从来不钻牛角尖。老郑有一个神奇的能力,那就是很少内耗,他可以很快调整心态、改善心境。老郑说:“想那么多干嘛?除掉杂七杂八的念头,让愁和烦恼都跟自己没缘,不就得了!”

还别说,“球王”老郑的“加减乘除”法,不仅让他身边聚集了一大批兴趣相投的老年球友,还聚集了一大批追随他的年轻人。老年球友都成了老郑的忠实粉丝,跟他学习球技和心态,年轻人都成了老郑的嫡传弟子,竞相模仿老郑的“四字心经”,指导自己的工作和学习,简单易操作,实用又高效。

梦醉金秋

■ 玺

悄然红叶染枝头,
浪漫风情入梦游。
东篱黄菊盈香气,
凭栏把酒醉金秋。

石狗岭探秘

■ 罗本森

石狗岭,在广东信宜市水口镇双山村,山高约783米,远远看去似个狗头。

我们沿着崎岖小路上山,踏入山洞,有几分神秘感。山洞南边有个石孔,风来则响,称为“风窖”,口宽数尺,深约5丈。站在杂草丛生的风窖口,顿觉凉风习习,并听到风声微微呼啸。如你细心静听,默默遐想,仿佛悠扬的贝多芬乐曲,也像安谧恬静的肖邦小夜曲,有时还如高亢的黄河大合唱,真是天籁之音呵!山洞北面有石孔,深不可测,有雨则润,称为“雨窖”。细看雨窖名副其实,怪石嶙峋,银珠欲滴,雨要来时,水珠增多,滴落下面,一片湿润,使那些青苔小草茂盛地生长。

听一位放牛的老伯说,石狗岭奇峰耸立,轻烟渺渺,加上两个石洞,一个司风,一个司雨,实属绝配。故信宜旧八景称之为“龙窖晴烟”,新八景改称“石狗晴烟”。环山一带风调雨顺,风来不折林木,不摧民房;雨来不破土块,不损禾稼,呈现一派升平悦乐景象。

我们来到一片树林,发现有禾雀花,花开五瓣,色为粉白,似禾雀鸟振翅欲飞,故而得名。禾雀花属国家二级保护植物。由于禾雀花四季常青,且开放时繁花似锦,所以颇具观赏价值。

我们走过狗背,窄窄的脊梁,密密匝匝的芳草仿若绒绒狗毛。登上狗头石,这块拔地兀立石峰,十分形象逼真。往下看危崖陡峭,峻险惊心,迎风而立,仿如腾云驾雾,心中也变得宽广,浑然忘却了世间的纷纷扰扰。往远处看,只见山中人家,精舍若干,梯田几许,杂以鸡犬之声相闻,炊烟袅袅,正是一幅精美的乡居图,生机勃勃的新农村。



秋日晨曦。张成林摄

红色云开(三首)

■ 钟传英

烽火云开

龙须一拨见云开,红色鲜花遍地栽。
革命烽烟漫天起,英雄热血涌潮来。
义师五度遭围剿,敌寇多番被挫摧。
先烈初衷终实现,融融丽日拥春回。

瞻仰烈士纪念碑

巍巍耸立面东朝,浩气忠魂傲碧霄。
瞻望碑文尤起敬,感叹前辈顿生骄。
英灵十五金光闪,国柄廿三花蕾凋。
烈士丹心昭日月,乾坤朗朗照妖娆。

老区新貌

秋风送爽沁心房,坡路弯弯上“井冈”。
只见群山林叶翠,又看遍野异花香。
五条大道通京九,千座高楼唱富康。
学校培才多顶柱,广场健体尽霓裳。

诗词二首

■ 赖秀玲

喜迎二十大 礼赞新时代

锤镰璀璨廿征程,四海高歌社稷荣。
失土收归蒲耻辱,族民团结护安宁。
脱贫致富功勋著,抗疫消灾意志宏。
桥路修铺跻首选,工农生产获双赢。
国防强大金瓯固,科技超前寰宇惊。
华夏振兴臻盛世,心牵天下乐升平。

浣溪沙·国庆感怀

八九芳龄添岁秋,祥光瑞彩耀神州,民安国泰乐悠悠。
善政雍时彰大治,高科劲旅固金瓯。巨龙飞跃誉全球。



扫码关注 快捷投稿