

优雅变老的12个建议

有研究团队对1.4万名50岁以上成年人对衰老的态度,及其身心健康进行了追踪调查。结果显示,上了年纪的人若对衰老持积极态度,慢性病风险较低,抑郁症、死亡风险均减半,大脑也会更加灵活;而持消极心态的人则老得更快。因此,研究团队给出了12个有助优雅、健康变老的建议。

维持目标感。退休后一时找不到目标和方向,可以回顾审视自己珍视的事物。比如,若觉得家庭最重要,退休后就可关注生活上投入更多时间;若平时很关注生态环保,可尝试参加环保志愿服务。

识别并拒绝有关衰老的负面信息。许多关于衰老的信息,不仅刻板老套,还有损健康。比如有人认为,年纪大了,身体功能总要衰退,没必要保持活跃。人们要辨识这类负面信息,千万不要被其蛊惑。

勇于尝试新鲜事物。积极主动学习新的、需要较少体力就能完成的事物,能促使心态更年轻。有研究指出,老人学习新事物能增进记忆力、自尊心及整体生活质量。因此,老人要始终保持“活到老学到老”的心态。

保持社交活动。孤单、寂寞及社交孤立,会使人降低自尊感,较易患抑郁症,并增加心脏病及中风风险。因此,可通过参加社团活动等来保持社交活跃。

坚持日行8000步。坚持运动是健康变老的重要基础。一项针对40岁以上人群的研究显示,比起日行4000步的人,日行8000步以上的人死亡风险减半。因此,老人可通过园艺、遛狗等增加每日步行量。此外,运动有助维持肌肉量,让老人能更好地独立完成日常生活。

健康合理饮食。有研究证实,地中海式饮食能显著降低心性猝死风险。这种饮食模式包含新鲜蔬果、全谷类、健康油脂、适量乳制品,且多吃鱼。当然,老人的饮食选择并不绝对,可结合自身情况,在专业营养师指导下合理膳食。

保持高质量睡眠。成年人每天需要7-9小时的睡眠时间,但不少老人入睡困难、睡眠质量降低,易导致烦躁、忧郁、健忘、注意力不集中、跌倒等,还会增加患阿尔兹海默症的风险。老人应建立规律的作息时间表,睡前不要做剧烈运动。

立刻戒烟。即便是有几十年

烟龄的老人,只要戒烟就能降低包括癌症在内的多种慢性病风险、改善血液循环和嗅觉味觉、增加运动能力等。绝不能认为自己“年纪大了,戒不戒烟无所谓”,应能戒早戒。

远离酒精、谨慎用药。衰老带来的身心变化,可能容易让人滥用酒精,进而影响全身脏器健康,大脑也可能提早衰老。另外,老人更要谨慎用药,避免药物滥用或形成依赖。

定期体检。想要健康老去,必须“既治已病也防未病”。定期体检有助及时揪出尚未发现的健康问题,尽早治疗。建议老人每年至少体检一次。

出现抑郁症迹象立即就医。值得注意的是,抑郁症在老人中的发生率很高,但不容易被识别。部分高龄抑郁症患者的主要症状并非悲伤,而是对事物不感兴趣、吃不下或睡不好,因此只要有疑似迹象,都应尽快就医。

培养休闲爱好。老人有个休闲爱好,即可打发时间,也有助延年益寿。有研究显示,每天进行爱好活动如阅读1个小时以上的老人,较不易发生失智。养宠物也能让人维持较好的认知功能。

(来源:生命时报)

健康与生活



庆贺新年。李陶摄

也说过年

■徐永锐

有关过年的事,我曾先后在茂名两报发表过几篇拙作。

从我懂事起,记得除了出嫁的姑姑之外,家里有21口人,那时过年是很热闹的。从1951年我考上南方大学之后,就没有回过老家过年了。

1951年12月我被派来茂名县文家工作队,1952年的春节是在白土村的朱华文家过的。工作队结束后,我被分配到橡胶垦植部门工作,是在橡胶场过年。我记得当时场里仅有气象台的一台收音机,年晚就在气象台收听音乐守岁。

1957年,我调到高州师范学校当政治教师,入党后被选为“高师”党支部宣传委员。每年的年初一跟着当时的党支部书记兼校长周汝欣同志,到退休教工家里去向退休教工拜年。

1984年担任“高师”校长后,我决定年初一让在职教工和退休教工一起回学校参加团拜。年初一上午九时,教员工集中教工会议室相互拜年。团拜之后,学校领导班子成员到各班学生宿舍向留班守舍的同学拜年,每人发个利是。

之后直到2015年,我都是在“高师”过年。

自从2015年搬到高州碧桂园定居养老以来,都是在此过年了。小区俱乐部每年都有娱乐活动,我都会去参加,和邻居们一起欢度新年。晚上在视频和远方的亲人互道祝福,大家安康快乐过年!

诗二首

■黎宗圣

自然规律

秋去冬来雪多飘,
花蕾盼望春来潮。
自然规律难改变,
春回大地花道遥。

中国红

雪压西云龙卷风,
年年多见卷席穷。
霸权横行时已久,
请求天公罚牢笼。
人间正道和平好,
东方圣地中国红。

新春有感

■姚爱民

无言逝去事幻虚,
只说将来景求真。
人生如浪迭起伏,
心境随波书乐根。
白花斑斓漫愁丝,
青山苍翠有路奔。
憧憬旺旺好风光,
圆梦岁岁催人奋。

过年送礼

■朱辉

“又花这些冤枉钱,不是叫你空手来的吗?”过年期间,差不多每到一位亲戚家,都会听到类似的话。人家往往一边这么说,一边笑着将礼物接过去。成年人的世界,大家都懂,两手空空去拜年,怎么也会显得有点怪。但作为主人,客气话总归要说的。

遥想上世纪八九十年代,虽然大家都没有私家车,拜个年得挤公汽,但拜年礼物都追求包装。一斤炸角、两斤糖果……价值不高、重量很轻,却都会有一个体积夸张的包装盒。商家是精明的,了解当时的社会状况。城里人大多住在单位家属大院,农村更是熟人社会。拜年时难免会有邻居张望,礼物块头大是必须的,视力不好的邻居隔着30米也能看到。

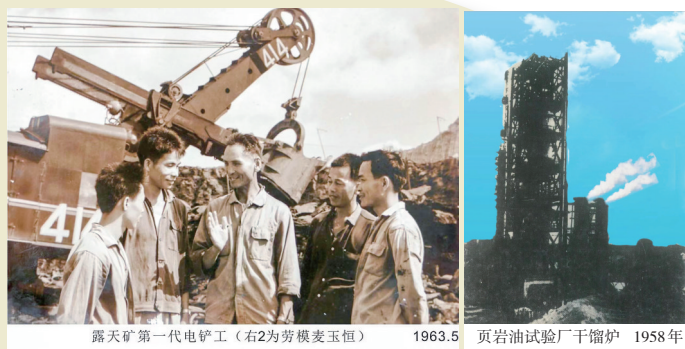
随着商品房小区越来越多,邻里之间互不相识,拜年礼物开始小型化,价值密度高才最有面子。不过直到今天,一些农村地区,大块头礼品盒依然盛行。

送一般亲友的礼物,往往不会太走心,估摸着价格合适,随便买点就行了。对于关系密切的朋友,我们多半会花点心思。

1995年,我在三峡工地工作。临近春节,托人从附近茶场买了一斤茶,出厂价120元,当时我月薪才300元。回到家里,我将市场价200多元的这斤高级茶,送给了最好的朋友二喜。过了一个多月,问他茶怎么样?他说马马虎虎。我告诉他茶叶价格,他后悔不迭。说还以为顶多20元一斤。要知道这么高级,应该送给车间主任。

无独有偶,10年前,二哥从浙江带回几袋香榧子,150元一斤。送给几位亲友之后,得到的反馈竟是不好吃。有的说像是炒糊了,有的甚至直接扔了。他们普遍认为顶多十几元一斤,得知真实价格,也是懊悔不迭。说这么贵,竟然没有好好品品,应该是很好吃的。

送礼物说到底还是得走心,必须像商家了解顾客那样,做一些调查研究。某个人每次送的礼物,你都很喜欢,那人肯定是个很关心你的人。



露天矿第一代电铲工(右2为劳模麦玉恒) 1963.5 页岩油试验厂干馏炉 1958年

我的老照片

■陈桂豪

退休之后,无意中翻出十多张年轻时代的老照片,其中有“我为青工讲雷锋的故事”“原矿青年突击队”等,这些具有本地特色的老照片展现在我的眼前,引起了我的遐思。

当我看到上世纪五十年代茂名页岩油试验厂干馏炉的老照片时,便想起“牧童点燃页岩”的古老传说。从此之后,我热衷于寻找老照片,走到湛江、深圳、珠海、广州等地,拜访老工友、熟人,寻找到一批老照片。

记得几年前,我去采访退休的老劳模麦玉恒,他送我一枚1963年5月的《开采露天矿油页岩第一代电铲工》老照片,我十分高兴,这真是得到一份意外的收获!我把收集到的两百多张老照片整理成册,其中有艰苦奋斗的年代照片,还有老劳模、老标兵、老战士、老民兵、老知青、老教师、

老干部、老工人,文艺演出等照片,每一张老照片都有一个故事。

在漫漫寻找老照片的路上,经历了多少苦与乐!这一张张带有本地土味的老照片在我心中升起了芳华,如同岁月长河闪耀着的“黑色的珍珠”。它记录着一段难忘的历史,一段不可磨灭的经历,一个无声的故事,保留着当年的情怀和永不消逝的力量,具有时代的特色!

今年新春佳节期间,在茂名市图书馆展出的“油城记忆”摄影展里,展出我的九张老照片。能让参观的市民重温历史足迹,深刻地感受到时代变迁,我感到很自豪!



扫码关注
快捷投稿