

保健养生

想长寿,身心得有“弹性”

生病后,有些老人能很快恢复,有些却缠绵病榻。这种差异其实是“身体弹性”不同导致的。

专家们表示,目前尚无专门针对“身体弹性”概念的统测量表,但可以借助已有的测评工具进行初步判断。内在能力评估涵盖运动、认知、心理、感官和营养五大方面,是当前研究身体弹性的重要参考之一。老人还可以通过四方面的表现,更直观地判断自己的身体弹性:1.是否能轻松完成起身、行走等基本活动,步态是否稳定;2.是否保持乐观情绪,有较强的抗压能力和积极的生活态度;3.是否能快速从小病或短期应激事件中恢复;4.是否饮食均衡、摄入足够的营养物质。

尽管身体弹性下降是一种自然规律,但这一过程并非完全不可逆。专家们表示,身体弹性是机体储备的隐形资本,增强该能力是预防老年慢性病、降低医疗负担的核心策略之一。老人可通过科学干预,主动为自己的

健康“储蓄”。

规律运动。运动可以增强肌肉力量、改善心肺功能,同时提升身体的平衡性和柔韧性,从而增强身体弹性。研究表明,每周进行3~5次中等强度运动,如游泳、太极拳、弹力带训练,不仅能提高身体的储备能力,还能降低慢性炎症水平。运动对预防老人骨质疏松、肌少症和跌倒有显著作用,是增强身体恢复力的关键手段。

均衡饮食。饮食中的优质营养是维持机体功能和抗压能力的重要保障,均衡摄入蛋白质、膳食纤维、不饱和脂肪酸等营养能有效提升身体弹性。康琳建议,老人可参考地中海饮食模式,适当多吃鱼类、坚果、新鲜蔬果,同时减少盐、糖和加工食品的摄入量。这种饮食结构不仅能降低体内炎症水平,还可改善免疫功能和代谢状态,为机体储备提供充足动力。

保持乐观。积极的心理

状态能有效缓解应激反应,增强老人面对压力和疾病的恢复力。康琳指出,接受衰老规律、不过度焦虑,是保持心理平衡的重要前提。同时,通过设定小目标、培养兴趣爱好,以及与家人朋友保持联系,老人可以获得更多精神支持,从而更积极地应对生活挑战。

高质量睡眠。优质睡眠可以帮助机体在夜间修复细胞、调节内分泌功能,从而增强整体抗压能力和恢复力。睡眠障碍(如失眠或睡眠呼吸暂停)会直接削弱身体的恢复能力,因此老人应关注睡眠环境和睡眠节律,并在必要时通过饮食、运动或医疗干预改善睡眠质量。

健康监测。定期进行身体检查和健康监测可以帮助老人及时发现身体弹性下降的早期信号。专家建议,老人应关注血压、血糖、血脂等指标,结合自身身体状况设定合理的健康目标,并采取相应的调整措施。

留不住的味道

■张宁

母亲煎的豆腐味道奇好,我却再复刻不出来。

小时候农村的家庭大多生活拮据,普遍很少买肉吃,偶然做一次豆腐就算打牙祭了。有那么一段时间,哥哥出外读书,大姐出嫁了,二姐到异地谋生,父亲也到大山那边的村庄里给人家做木工活,路远,大半个月才回来一次,家里只有母亲和我。两个人,两碗饭一盘青菜的日子过得十分寡淡。菜园子也是巴掌大一块地,种不了几种青菜,来来回回地吃着,十分乏味。天天雷同的青菜,我觉得难以下咽,时间久了母亲就会说:“要不,我们做豆腐吃吧。”我就会高兴得跳起来。

做豆腐那天母亲会早早起床泡好黄豆,然后用手推的石磨磨豆汁,继而滤豆渣,煮豆浆,下石膏点豆花,将豆腐花舀入豆腐袋里,扎紧袋口,然后整袋放进方形竹筐中,上面用木板覆盖,再把一大块光滑笨重的镇石搬到木板上,慢慢把水压出来,等待豆腐成形……工序繁琐,需要大半天才能做好,挺辛苦的。我小,帮不上忙,全程由母亲一手忙完。我有时看见母亲边干活边用衣袖擦拭额际的汗水。

做出来的豆腐一天吃不完,家里却没冰箱,最好的方法是煎好放在餐柜里,能吃上好几天呢。

煎豆腐也不是件轻松的事。我家那时的瓦屋厨房不怎么敞亮,在昏黑的灶头上,母亲摸摸掌掌地边生柴火,边切豆腐放进镬里煎,好像漫不经心,实则是要两边兼顾,专注不了。镬里的豆腐要翻动,灶膛里的柴火却不是恒旺,时大小时小时冒烟,柴禾以秸秆和小枝叶居多,不耐燃,易积灰,母亲常常要放下镬铲续柴火或拨炉灰,有时续上去的柴火不燃烧,还要蹲到灶口前用火筒吹火,而吹得火太猛了又得赶紧起身给豆腐翻边,迟缓点有可能就把豆腐煎焦了。母亲之所以要两边奔忙是因为我怕烟火,我原本帮忙看火,可当柴火续上去却冒烟的时候,我被呛得涕泪直流,再顾不上吹火就跑出了厨房,把“烂摊子”撂给了母亲。我多想一下子就能煎好豆腐,可是俗话说:心急吃不了热豆腐,煎豆腐也急不来。我可以不管不顾地逃离烟火,母亲却舍不得糟蹋豆腐,所以她不得不受烟熏之苦把豆腐煎好。这样煎豆腐是得磨人的,当母亲煎完豆腐从厨房出来的时候,我会看到她汗湿的衣衫和揉红的眼睛,还有不小心揩在脸上的烟灰痕迹。这样煎出来的豆腐有一股火烟味,却出奇地可口,那淡淡的火烟香味,清苦持久,萦绕在唇齿之间,让人回味无穷。

我喜欢吃母亲煎的豆腐。没放盐煎好趁热吃就很诱人。只放少许盐煎的味道也佳,而加上韭菜或葱花煎的就简直是人间至味了。可是韭菜或葱花拌豆腐容易变质,所以只做少量,当天吃完,其余的都是撒盐煎好存放,待来日再吃。

餐柜里有煎豆腐的日子里我过得有滋有味。不仅吃饭时母亲会变着花样把煎豆腐做成新菜式,我还常常在餐余嘴馋的时光里瞅准母亲不注意偷偷拿来当零食,那种滋味里含有胆战心惊的刺激,更加诱人。那些存放了几天的略有馊味的煎豆腐真好。那明明知道母亲不在家,或者就算在家看见了也未必会责骂,却仍然蹑手蹑脚、小心翼翼地拉开餐柜门的一条小缝隙,悄悄伸手进去轻轻捏下一小块煎豆腐,迅速含入嘴里,偷偷咀嚼的味道真好。那种味道充实了我的童年,穿透记忆,来到我如今的脑海里。

然而母亲已逝,连同那些曾经让我的童年饶有滋味的煎豆腐。遗憾的是如今我在明亮的厨房再做不出那种味道。我知道,就算当时我拿笔记本记下母亲煎豆腐的各个步骤也是徒劳,因为母亲做的煎豆腐,味道不仅在煎这一道工序上,而是从泡黄豆,甚至种黄豆开始,就渗透了一系列艰苦的劳动,才慢慢酝酿出来的。那是蕴含了岁月的艰苦和厚重的味道,它萦绕在我的灵魂深处,把我的思念常常牵回那间已然消逝的暗哑的厨房。

此刻我仿佛又清晰地看见母亲在那昏暗的灶台上辛苦操劳的身影……

老伴儿学车记

■宋振东

去年5月,已退休7年多的老伴儿,看到别的女同志会开车,突然想起来也要学开车,这么大岁数的人了,学起车来实在不容易。由于手动挡的不好学,老伴儿决定学自动挡。

首先是科目一,考试题库有道路交通安全法律法规和规章题,道路交通信号题,安全行车、文明驾驶基础知识题,机动车驾驶操作相关基础知识题等1800多道。这么大的题量,别说是背,就是仔细看上一遍也得几个小时,更别说岁数大了记忆力下降,眼神又不好。何况老伴儿的文化水平也不是很高,要把这1800多道题全记下来实在不是件容易的事儿。

为了能够考试过关,老伴儿就白天背晚上学。为了增加记忆力,有些容易混淆难记的题和图标,老伴儿就写下来加深记忆,这样学习一遍也手写了一遍,等于学了两遍。经过十几天的反复学习和不懈努力,她又在电脑上模拟考试了几遍,科目一总算过关了,并且考出了95分的好成绩。

其实,学车最难的是科目二,右倒库左倒库、侧方停车、曲线行驶、直角拐弯等科目,都是些“技术活”,差一点都不行。驾校教练上课时,老伴儿生怕记不住,就用手把教练的讲课内容录下来,然后回家把讲课内容全都整理成文字,再用自己在老年大学学到的绘画特长,在文字旁边配上自己绘制的各种不同类型的图画,这样“图文并茂”,形象直观,学起来就容易多了,可以起到事半功倍的效果。就这样,每次教练讲新内容后,老伴儿都会整理成文字,再在文字旁边配上自己绘制的图画。为了学好科目二,老伴儿记录了两大本笔

记,绘制了几十幅配图,真是下大功夫了。

科目二考试的前一天,按照计划要到模拟考场实地练习,不巧的是老天爷下起了小雨,从早到晚整整下了一天。老伴儿4点多钟起床后,冒着小雨来到驾校,5点钟准时和学员们一起乘车赶往几十公里外的模拟考试场地进行轮流练习,直到晚上6点多钟才结束,一天都在小雨中练习,一圈一倒班,一会儿上车,一会儿又下车,鞋子衣服全淋湿了。

功夫不负有心人,科目二考试那天,老伴儿一次满分顺利通过。科目三与科目二的不同之处在于,科目二是先讲后练,而科目三则是先练后讲,在练的过程中讲容易理解。从上车、调整座椅、系安全带、启动发动机、原地模拟灯光等开始学起,做完了动作后,教练再详细讲解每个动作要领和注意事项。每天学完车回家后,对教练教授的动作内容,老伴儿都会一遍一遍、一个动作一个动作地反复体会练习,慢慢“消化”甚至到了“走火入魔”的地步,晚上睡觉说梦话都是“踩刹车”“按喇叭”……经过一段时间的学习,老伴儿由刚开始上车时的手忙脚乱、丢三落四,到熟练掌握、逐渐适应,现在开车来有模有样。科目三考试满分顺利通过。早在还没有开始科目三学习之前,老伴儿就利用业余时间开始学习科目四的内容了。科目四考试题虽然没有科目一题量大,但是也不轻松,有文字题、图片题、仪表指示灯题、危险化学品题、特殊天气题、交警手势题、灯光使用题、现场急救题、特殊路段题等1500多道,都是些开车经常用到的内容。老伴儿采取科目一的学习

方法,学习一遍抄写一遍,很快渐入佳境,经过几天的刻苦学习,科目四考试以96分顺利通过,取得了驾驶证。

老伴儿从报名学车到拿到驾驶证,中间断断续续学了近半年,克服高血压、记忆力差等种种困难,从科目一到科目四全部是一次性通过,其间的辛苦一言难尽。不管怎样,经过一次次严格考试,老伴儿过五关斩六将,总算拿到了驾驶证,圆了开车梦。



快捷投稿
扫码关注



高山流水 西西摄