

心理导航

# 莫忘「老来俏」

朱文雄

我们在与老同志接触中发现,有些人步入老年以后,尤其是在离开工作岗位后,越发注意修饰自己,越发讲究风度和气质,即人们常说的越老越俏。

“老来俏”是老年人保持心理上青春常驻的表现形式。随着岁月的流逝,人的生理状态在逐渐衰老变化,但其心理活动乃至某些生理活动机能理想、情感、意志、欲求等积极的心理因素的作用下,在很长一段时间内,仍能保持着青年时期的心理状态,产生了生理活动与心理活动的不同步性即心理惯性。在这种惯性的作用下,老年人在智力、热情、进取心、冒险精神以及执著性等方面与年轻人并无太大的差别。身心健康的老年人,在内心深处并不愿意过着蜷缩、封闭、闲适的生活,而是希望有足够大的活动量,紧张的工作、学习、运动、娱乐和交际。这种心理反应中蕴藏着一种青春力,它使老年人保持乐观的心境,充满着对美好生活的向往和追求。特别是离退休的老同志,他们过去在漫长的岁月里,用自己的才华和劳动为社会、为国家、为人民作出了积极的有益贡献,表现了他们崇高的理想、道德和情操,塑成了自己高贵的品质和带有个性的风度,给年轻一代留下了深刻而美好的印象。如今虽然离开了工作岗位,但他们总是希望自己的举动与时代相吻合,在视觉上给人以潇洒、稳健和庄重的美感,以一个健美、可亲的形象出现在人们面前,给人以“雄风犹在”的

感觉,自己的心理也求得了平衡。

“老来俏”是老年人保持良好情绪的需要。人进入老年以后,由于活动范围相对缩小,缺乏必要的社会交往和友谊,特别是老干部离退休以后,由“决策人物”变为“平民百姓”,由社会大舞台转向“家庭小天地”;由紧张的工作节奏走向闲散的个体生活,这种转折导致了失落感、孤独感和自卑感加重,情绪恶化,容易产生激动、愤怒、紧张、忧郁的情绪。在这种情绪压抑之下,会导致激素分泌紊乱,破坏体内的生物化学平衡,损伤人的免疫系统,引起身心衰退,变得忧郁和精神不振,身体与心智迅速走下坡路。而老年人出于生存本能和抗争意识,就尽可能地与恶劣情绪抗衡,渴望在美的环境中生活,推迟衰老。他们刻意打扮自己,衣服鞋帽穿戴得整洁利落,面容保护得洁净健康,容光焕发,年老不显老,精神不减当年,风度潇洒、大方、典雅、庄重、沉稳,令年轻人敬重,令同龄人羡慕。在兴趣转移的过程中,老年人始终保持着乐观的心境,而乐观的心境又使人神采飞扬,风度翩翩,二者相互作用,使老年人在心理上产生积极的情绪,生理上产生愉快感,达到了摆脱烦恼,修身养性,延年益寿的目的。

诚然,对于“老来俏”,还有一些社会偏见需要克服。但是,我们相信,“老来俏”最终是会被人们接受的。老年人还需要鼓起勇气,大胆地打扮自己。

## 经验之谈

# 做家务也是锻炼

李汝骥

居家生活中,我深切感受到繁琐的家务活是永远干不完的。我比老伴晚退休5年,退休后我对老伴说:“以后我和你一起做家务吧!也算对你的一点补偿。”

我首先学习做饭洗衣服。一度时间我迷上了学习烹调,从电视上的“天天饮食”“省钱大比拼”等栏目中学习,又购买了烹饪书籍学习。经过实践检验,制作了200多张“菜谱卡片”,后来我居然成了我家年夜饭的主厨。做菜讲究刀工,把菜切成片、丝、丁块、滚刀块等不同形状,炒菜时掌握火候,把握放油、盐、酱油、醋、鸡精等调味品的量以及先后顺序,选择使用葱、姜、蒜、花椒、大料等炆锅的配料,都属于精细操作,对老年人来说,可以锻炼手眼协调能力和记忆能力,相当于老年人日常认知功能的训练。女儿给我们配置了全自动洗衣机,但是一些小件衣服我还是喜欢手洗。因为洗衣服时双手不停地揉搓,也是一种锻炼手臂功能的训练。无论做饭还是洗衣服等家务活,都能降低老年人患老年痴呆的风险。

我们居住的高层楼房面积较大,所以打扫房间是一件很费气力的家务活。以前请钟点工清扫,后因疫情的影响不便请人,我们就自己分工合作。从资料上看到,打扫房间可以刺激大脑内的神经递质,促进各种内分泌功能,缓解焦虑抑郁等不良情绪,还能活动一个人的筋骨,增加幸福感。看到整洁舒适的房间和家居环境,不觉让人心情愉悦和舒畅,并由衷地对自己的生活自理能力感到自豪。

我还承担了每月去银行领取养老金、缴纳水电费、燃气费、手机费、买菜、买生活用品等任务。我把外出活动看成与健身走路一样,可以增强体质,提高身体免疫力;可以促进人体下肢静脉回流,起到保护心脏的作用;可以瘦身减肥,疏通血液循环;可以放松大脑,锻炼身体的平衡能力和协调能力,有效延缓身体的衰老。

实践出真知。我深切体会到勤做家务既能防病,又能养生益寿,让疾病远离我们,让健康与我们相伴。

## 教你一招

# 耳中亦有养生道

郭华悦

小小耳朵看似不起眼,实则也有养生的大功效。

钟鼓齐鸣,是一种较为传统的养生法。“鼓”指的是“鸣天鼓”,即用两手心捂住耳朵,然后用两手的食指、中指和无名指,分别轻轻敲击脑后枕骨。发出的声音,听在耳朵里,犹如打鼓,因而古人称之为“鸣天鼓”。

睡前做64次“鸣天鼓”。这可以对耳部的穴位产生刺激,在古代的医书中屡屡提及,这种“鸣天鼓”可以改善头晕和失眠的症状。长期坚持,对于人体经络和气血的畅通,也有一定的帮助。

至于“钟”,指的是“叩天钟”,其实就是叩齿。每天轻轻叩齿100下,能强健牙齿,对身体也有帮助。

另一种和耳朵有关的保健方式,是“耳常鼓”。

孙思邈在医书中,提到一种和耳朵有关的养生法,就是“耳常鼓”。用手掌掩双耳,用力内压,然后松开,重复做十来次。“耳常鼓”,还有另一种做法,就是用手掌掩住双耳,然后将耳朵反折,食指扣住中指,用力弹脑后的风池穴。

“耳常鼓”,能增强听力和记忆力。每天临睡前,或者早上醒来的时候,坚持做“耳常鼓”,可以有效改善听力和记忆力。

古代的医书中也提到过一种养生之法,叫“凝耳法”。用手掩住耳朵后,低头和仰头交叉进行,做个十来次。用手掩住耳朵,是为了防止外界的干扰;低头和仰头,则可以使百体皆温,去除杂念。凝耳法的功效,是锻炼人的神经系统,疏通筋脉,促进血液循环。

## 误区警示

# “发福”不是福气

草禾

有些人到了中老年时期,身体开始发胖,尤其是腹部膨隆凸起较为明显。有人将中老年人这种肥胖现象恭维为“发福”,或恭维为“富态”。其实,中老年人这种“发福”或“富态”并非真正的福气,对不少中老年人来说,或许是潜在的危害。

中老年人之所以容易“发福”,变得“富态”起来,这是由遗传和环境交互作用引起的:一是由于不良的饮食习惯,尤其是过多的脂肪摄入,以及此年龄段的人好静少动的生活方式,引起热能投入与消耗的失衡,造成脂肪在皮下和内脏器官周围过度蓄积,从而使身体发胖;二是由于长期暴饮暴食,引起大脑皮层里的视丘下部位的机能失调,以致发生病态性肥胖;三是由于大脑皮层下组织之间功能失调,脂肪排出的能力下降,体内脂肪无法作为能量来消耗,使脂肪层越积越厚而形成肥胖;四是由于内分泌功能紊乱,从而造成身体肥胖。

应当说,中老年人适度的“发福”或“富态”并无大碍,但是过度的“发福”或“富态”就会造成诸如行动不便、胸闷、气急、体倦乏力、腹胀等不适,长此以往就会使体内脂肪代谢严重紊乱,极易引发高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、胆囊炎及其他方面的疾病,对身体健康是极为不利的。

从以上可以看出,中老年人的所谓“发福”并非什么

福气,所谓的“富态”与福气也并不沾什么边儿,决不要被那些好听顺耳的恭维话所迷惑。

对于中老年人来说,可从改善饮食、科学锻炼、药物治疗等三个方面着手,以避免或减轻“发福”或“富态”等身体状况的发生。

1.改善饮食。中老年人要注意对饮食加以控制,少食精制食品、甜食、奶油、巧克力、动物性脂肪及高胆固醇等食物,适当选食玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类,如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等粗杂粮,多食用新鲜蔬菜、水果、海带、紫菜、大蒜、洋葱以及豆制品等。

2.科学锻炼。中老年人可根据不同的年龄,科学合理地设计自己的运动锻炼方式,如竞走、慢跑、游泳、舞剑、气功、跳舞等,是比较适合中老年人的。无论选择何种运动锻炼方式,都要注意与自己的身体状况相适应,并要做到持之以恒,循序渐进,不要任意加大运动量,也不能操之过急。

3.药物治疗。中老年人可根据自己的具体情况,选用中药枸杞子、山楂、决明子、海藻等冲泡代茶饮。一旦出现某些临床症状,就要及时去医院就诊,在医生的指导下对症下药,这样才能收到好的治疗效果。

## 养生之道

# 我的垂钓心得

郭喜忠

我喜欢钓鱼,一年之中有很多天是在湖边钓鱼度过的。一般我每天早晨5点半从家出发,到中午12点多钟回家,在湖边垂钓两三个小时,最多不超过5个小时。

我出去钓鱼时乘坐公交车。没有直达车,中途要换乘一次车,才能到达离钓点较近的车站,一般下车后要走20多分钟才能到达钓点。

我一般垂钓用手杆不用海杆,这是因为手杆比较简单,容易携带,乘坐公交车比较方便。垂钓一年,多半是空手而归。真可谓:十次垂钓九次空,一次有鱼多放生。如此钓法缘何故,只为求得体轻松。

坚持不懈的钓鱼活动让我神清气爽,身体健康。总结我的钓鱼心得,有如下感受:

1.下公交车后,走到钓位,最少要走20~30分钟。走路时,可以完成以下基本动作:匀手展臂、吐纳吞咽、气沉丹田、摇头摆尾、鹤首龙头、舒展脚趾、闭目养神、开合双目、眼球转动……不知不觉中就到了钓位。

2.在湖边,特别是早晨,空气清新,略有湿气,沁人肺腑,舒适宜人,置身于天然氧吧中,可尽情享受自然。

3.我在退休前连一首完整的歌曲都不会唱。退休后自学了十来首歌曲,在没人的时候,独自唱上几句。尽管南腔北调,曲不成韵,还是自鸣得意,自我陶醉。

4.和尚的坐禅,印度的瑜伽,其功法的精髓就是静坐调息。每当我静坐在钓位前,心旷神怡,凝神集视地盯着鱼漂的时候,调息始然,就能始终保持着心中的一

股暖流,沿任、督二脉周而复始,循环不已。

5.若要身体安,三分饥和寒。我不吃早饭,只是带一点面包和一杯开水或是一杯奶茶,9点左右用餐。深秋到初春季节,天气严寒,杆梢冻上冰溜,我依然坚持不放松,痴心不改。

7.享受日光浴,特别是春秋季节的上午,是日光浴的最佳时间。它能加快血液循环,提高免疫力,清醒头脑,还可以紫外线杀菌。我每日在阳光下坐上两三个小时,日光浴的益处,惠及于全身。

