

对每一位老年人而言,身体健康是最大的心愿。在追求健康的路上,难免会有困惑和无措。从今天起,《银龄专刊》将开设新栏目《健康在线》,为老年朋友量身打造健康指南!我们将定期走访临床专家,请他们用通俗易懂的语言,拆解最专业的医学知识,从保暖防病到饮食调理,从运动建议到防病妙招,让您足不出户,就能获取权威、易懂的健康知识,为您提供指导,让您拥有健康晚年。

春分过后养身心

☑️ 保暖 ☑️ 清淡 ☑️ 运动

这几天,天气像“过山车”一样,一天热得想穿短袖,一天又凉飕飕的。春分时节,老年人身体最“娇气”,稍不留神就容易感冒、闹肚子,甚至引发老毛病。3月20日,记者采访了太原市第二人民医院老年科主任李旭红,她建议老年人记住三个字:别折腾,保暖、饮食、运动,样样马虎不得。

保暖别大意,春捂秋冻有道理。李主任说,春季早晚温差大,

老人千万别急着脱厚衣服。“早上起来,外套得捂严实点,中午热了再脱。尤其护好脖子、腰背和脚腕子,这些地方一受凉,感冒咳嗽就找上门。”她举了个例子,上周就有位老人,嫌天热穿单衣出门,结果着凉发烧了,折腾好几天。

饮食清淡点,少吃油腻多喝水。夏天快来了,老人胃口容易差,李主任建议多吃点“清爽货”。“蔬菜水果多来点,像菠菜、苹果,

好消化还补维生素。油腻的、咸菜啥的少碰,免得肠胃闹腾。”她还强调喝水的重要性:“天热了,老人容易脱水,每天喝够8杯水(约1500毫升),别等渴了再喝。白开水最好,饮料少喝,省得血糖高。”

运动要适度,晒太阳别太久。李主任说,这季节适合老人出门活动活动,但得悠着点。“早上或傍晚,溜达半小时就行。公园里打打太极、散散步,挺好!要是腿脚不

利索,就在家做做伸展操。”她特别叮嘱,运动后别马上吹风扇或空调,容易着凉。

防病要上心,小毛病别硬扛。李主任支招:“家里常通风,但别对着风吹。出门戴个口罩,防花粉也防感冒。要是感觉头晕、心慌,别硬撑,及时上医院。”她还提醒有慢性病的老人,药不能停,按时复查。

记者 周利芳



修复旧书乐心怀

清晨,推开山西省图书馆那扇熟悉的玻璃门,墨香与旧纸张的气息迎面而来。今年,是我在省图当志愿者的第7个年头,已修复了旧书427本。

7年前,我刚刚退休,女儿怕我在家闷得慌,便推荐我到省图当志愿者:“爸,这儿亮堂又安静,正适合您。”果然,一来我就被留了下来。当时负责志愿者工作的老馆员王老师,笑着递给我一张志愿者表格说:“我们正缺个给旧书‘看病’的医生。”

我的“诊室”在地下室的文献修复室。修补旧书是门细致活儿,得耐得住性子。我修复的第一本书是1978年出版的《山西民间故事集》,书脊开裂、书页发黄,上面还有不知哪个孩子用蜡笔画的小太阳。我拿着小毛笔,一点一点蘸着糨糊修补,那认真劲儿,就像年轻时在纺织厂接线头。

修补的书籍种类很多,有文学书,也有技术资料。曾经修复一本《煤矿安全手册》时,我看到书页上有一片已经暗沉的油渍,突然想起我的父亲:他是个老矿工,井下工作了一辈子,工作服上总是沾着洗不掉的煤灰。这一页,我修得特别仔细,没舍得完全清除痕迹,而是用衬纸把它妥善保护起来。有些印记,是时光留下的,值得保存。

修补书籍不仅修复了纸张,有时,还连起了人与人之间的缘

分。去年春天,我在一批捐赠旧书中发现了一本没有封皮的日记,清秀的钢笔字工整记录着1963年到1965年间,一位青年在汾河岸边写下的植物观察笔记。我通过馆内记录找到了日记本主人的孙女,她如今是一位植物学教授。当我将修复好的日记交还给她时,她轻轻翻到画着“并蒂莲”的一页,感动地说:“这是我爷爷第一次见到并蒂莲的记录……”泛黄的纸页上,画着两朵相依的莲花,旁边小字注解:“草木有本心,岁月知深情。”这一瞬间,让我觉得所有的付出都值得。

7年来,我一共修复了427本旧书。有人问我,怎么能记住那么多不同的修补方法?我回答说,其实,就像老树年年萌新芽,每本书都有自己的生命,只要你耐心对待,它就会告诉你该怎么修复。修补这些泛黄的书页,让我懂得,人生没有真正的退休时刻。只要还能干点事、帮点忙,日子就是充实、有光的。每修好一本书,我就好像把一个安静的“漂流瓶”重新放回人海中,它会遇到新的读者,延续新的故事。

而我,也会继续在省图这扇门内,等待下一个需要修补的故事。

阎友新 口述
记者 周利芳 整理



老年人“捡废品”丢人吗?

讲述人:白大爷

我今年66岁,刚退休时日子过得乏味空虚。偶然发现小区里不少老人捡拾废旧纸盒换零花钱,我也跟着加入了。起初我很害羞,只敢晚上偷偷去捡,后来想通了,我靠自己的双手补贴家用,还能为垃圾分类出份力,并不丢人。可儿女知道后,强烈反对,身边也传来不少闲言碎语。我特别纠结,不知道该不该继续坚持,越想越迷茫,晚上睡不好觉,心里很苦闷,却没人能诉说。



心理
解析

国家二级心理咨询师 周跃红



白大爷,我特别理解您的委屈、纠结与迷茫。在很多人眼里,捡废品换钱不够体面,但您自食其力、变废为宝,还美化了环境,您做的是一件有价值的事。从老年心理角度来看,您捡废品并非只为小钱,而是退休后角色转型时,对自我存在感、价值感与生活掌控感的主动追寻。上班时您有岗位、被需要,退休后很容易产生失落、无用、空虚的情绪,这是退休适应期的正常反应。

捡拾废品让您有事可做、有收获、有成就感,刚好填补了心理空缺,是积极健康的一种调节方式。子女反对、旁人议论,忽视了您的情感需求,这是您苦闷焦虑的根源。为此,给您四点实用建议:

第一,接纳自己,坚定内心。正

视自己的想法和需求,您的行为没有对错,自食其力应被尊重,不必因别人的看法而自我否定。

第二,温和沟通,表达心声。和子女平静交流,告诉他们您不只是为了补贴家用,更是为了有精神寄托、实现价值,争取家人的理解与支持。

第三,规范行为,减少顾虑。整理好回收物品,保持干净整洁,不影响环境和他人,用自律的做法减少非议。

第四,当成爱好,量力而行。把这件事当作充实生活的乐趣,把握好尺度,不劳累、不勉强。

真正的体面,是内心踏实、活得有价值。您用自己的方式热爱生活,这本身就值得骄傲。大胆做自己开心的事,您值得被理解、被肯定。

记者 李晓琳

