



早动午休晚放松

老年人保健既要有规律可循，又要有所侧重。一天之中，早晨重在“动”，中午重在“休”，晚上重在“松”。每天做好这几个字，延年益寿不用愁。

“动”宜缓 起床不宜过早，6点之后起床，温度、空气都合适。起床后不要匆忙穿衣、洗漱、吃早餐，风风火火地出门锻炼。应该先伸个懒腰，做些动作舒展筋骨，然后开窗换气。做完这些后，喝一大杯凉白开水或温白开水，少吃点主食，然后再投入晨练。老年人锻炼不宜太剧烈，以伸展操或者快走为主。锻炼30分钟左右再吃早餐，粗粮和细粮搭配，吃点鸡蛋、牛奶，保持八分饱。

“休”要短 午间应当休息一会儿。一般来说，健康的午睡时间不要超过30分钟。饭后20分钟开始，睡醒后要慢慢起来，用冷水洗个脸，恢复到正常的生理状态。

晚放“松” 晚上是一天当中最闲暇的一段时间，这期间不宜安排太多激烈项目，应为休息做准备。晚餐适量吃些粗粮，少吃油腻食物。粗粮中富含高纤维，能预防心脑血管疾病，还可以有效防止便秘。晚餐后，散步半小时可促进消化。入睡前，用温水泡泡脚，一方面改善血液循环，另一方面提高睡眠质量。（李跃华）

缺牙不补 易患老年痴呆

老了掉牙没关系？近日，日本一项研究发现，缺牙不及时补救的老年人，罹患老年痴呆症（即阿尔茨海默症）的风险是一般老年人的1.9倍。

发表在《身心医学期刊》的这项研究，对4425名65岁以上老年人进行了为期4年的观察，发现全口自然牙不满20颗且没做假牙或植牙者，咀嚼能力明显较差，罹患老年痴呆症的比例是咀嚼功能正常者的1.9倍。而全口有20颗以上自然牙的人的咀嚼能力与未满19颗，但装假牙者差不多。

专家表示，吃东西每口咀嚼30下，坚持下去对预防老年痴呆症有一定帮助。

（戴琳琳）

最美夕阳红

“尽自己的力量去帮助他人，会让我的内心很快乐。”10月16日，77岁的许昌市鄢陵县退休医生卜保忠告诉笔者。在卜保忠的内心世界，“做人就要做一个有益于他人和社会的人”。为此，在退休后长达17年的时间里，他婉谢医疗单位的返聘，重新回到农村，运用中医药护航村民们的健康。尽管忙碌如影随形，但是他却感到很开心。

善心为怀助人乐

□芭蕉雨

草药香盈满医者爱

在卜保忠坐诊的村卫生室里，每天来找他看病的人总是络绎不绝。通常卜保忠不仅会根据患者的情况开具不同的中草药，而且还经常开导患者解开心结，乐观对待生活中的一切，并向他们讲解养生保健和预防疾病的方法。

“很多农村患者所患的慢性疾病都跟他们长年累月的劳作以及不科学的饮食起居习惯有关。”卜保忠说，很多患者都是在疾病症状明显时才治疗，这样就错过了疾病诊治的最佳时期，而出于对健康的渴求，他们对疾病还有一种陌生的恐惧感。

为此，诊病过程中，卜保忠总是根据实际情况，一方面建议患者做必要的治疗，另外一方面，把医学用语换成通俗易懂的话，告诉村民疾病发展变化的过程以及通过积极治疗可能达到的效果，以此来培养患者正确认识与治疗疾病的信心。

“卜医生的医德和医术都非常好。”交谈中，一位经卜保忠治疗恢复很好的心血管病患者告诉笔者，在治疗中卜保忠常会给患者开具价格低廉且疗效非常好的中草药，这对患者来讲“是很难得的”。

毛笔字写出乡里情

全力为村民诊治疾病之余，卜保忠喜欢写毛笔字，逢年过节或办喜事，村民们都会来找他写对联。不论忙碌与否，卜保忠总是有求必应，而且总会在一定的时间内把对联写好并裁剪的整整齐齐，方便村民张贴。

卜保忠说，他在给村民义务写对联的过程中，常常会把社会新风尚和科学健康观念写到对联中。“这样既可传承文化，又能传递好的健康理念。”同时，力所能及做一些有益于他人的事



资料图片

情，让卜保忠的内心感到满足和快乐。

“每年过春节我们都会找卜老写对联，他的毛笔字写得非常漂亮，而且写的都是关于提倡劝人行善、尊老爱幼、重视教育等内容。”交谈中，一位卜姓村民告诉笔者，卜保忠写的对联“贴在大门上既好看，又有教育意义，有利于乡村和谐”。

常忙碌带来好身体

退休以后，卜保忠不仅忙着诊病，忙着写毛笔字，还忙着锻炼身体，忙着和同龄的老朋友们一起玩儿麻将，忙着编修家谱，在忙忙碌碌中把生活过的有滋有味。

每天早起和晚饭后，卜保忠会步行3~5千米，同时叩打牙齿、胳膊等一些部位，以此来达到锻炼身体的目的。而在一天闲暇的时候，他会和老朋友们以几粒豆子等做博弈物品玩儿一会儿麻将。

“生命贵在运动，适度的身体锻炼对预防疾病很有帮助。”卜保忠认为，对于健康而言，良好的心态也非常重要。“人老了，该糊涂就糊涂一些，少操一点儿心，多为自己活。”在他看来，很多事情，孩子们自有安排，“不必事事都操心”。

在退休后的日子里，卜保忠还和村里的老年人一起利用5年的时间编修了鄢陵县首部卜氏宗谱，该宗谱得到了国家图书馆和上海图书馆的收藏。在卜保忠看来，老年人更应该知足常乐。“知足了，快乐就来了。”交谈最后，他笑着对笔者说。

延年益寿 6 秘诀

近日，俄罗斯“大图网”、美国“新闻和世界报道网”联合报道，综合最新的长寿研究，总结出以下长寿的一些新观念，以指导人们更好地养生。

多与女性相处。美国抗衰老研究所的最新研究表明，与女性接触较多的男性寿命更长。幸福的婚姻能改善生活质量，延缓衰老。

追求更好的物质生活和更高的精神境界。英国学者研究发现，拥有充足的物质财富和精神财富的人，能享受到营养的饮食、良好的医疗条件及丰富的业余生活。而这类人身上会分泌一种激素，有助于降低心血管疾病的风险。

开口唱歌。美国耶鲁大学学者进行的研究发现，经常唱歌比服用维生素对人体健康的促进功效更大。唱歌不仅有助于减压，还能锻炼心脏、肺部、腹腔和背部。

爱养花草。园艺劳动能保护心血管、锻炼肌肉柔韧性等。1小时的园艺劳动相当于散步约8千米。

适当吃“冷餐”。适当吃“冷餐”能增强胃肠功能，提高机体免疫力。如沙拉拌菜，它能最大限度保存蔬菜中的维生素，减少了煎炒炸等加工工序，在一定程度上减少了致癌物质的产生。

饮茶防癌。茶叶中所含多酚类物质，具有清除自由基与抗氧化作用。有动物实验表明，用绿茶或红茶处理动物可使食道癌、胃癌或皮肤癌减少70%。（熊 津）

人老“三不怕”

老友相聚，常会谈论“老”“病”“死”的话题，有的人不以为然，而有的人却唉声不断，在无奈中感到绝望。虽然“怕老”“怕病”是人之常情，但也大可不必过分担心。

先说“老”。谁都不老？谁都在老。皱纹的增加，年华的逝去，并没有终止人生的追求。有许多七八十岁的老年人，把退休后的时光当作奋斗的起点，去从事自己喜欢的事。再说“病”。人生要靠自己，健康也得靠自己。靠有规律地生活，靠锻炼身体，靠好心情。真得了病，也得乐观起来，用科学的方法治疗。最后说“死”。这恐怕是世上最公平的事，是所有人的最终归宿。作为普通人，只要活得真诚，活出滋味，离开这个世界的时候不留下很多遗憾就够了。（景 琦）

