

怡情乐园

我的退休“三子”生活



在楼顶菜园里爬格子



上海黄浦江外滩与老伴合影

老年朋友，你的晚年生活过得充实吗？只要摆平心态、融入社会、自寻其乐、与时俱进，夕阳下的生活照样丰富多彩。下面是我退休后的“三子”生活。

以苦为乐爬格子
过去业余时间，我曾一度陶醉在爬格子里。退休后，为了寻找精神寄托，我又重操旧业——爬起格子来。乍一提笔，脑子空空，笔重千斤，老虎吃天——无从下口。为尽快进入角色，我从武装头脑着手，订阅了《老年日报》、《老年春秋》等刻苦学习，还针对年纪大、易忘事制作了“灵感录”、“记事本”，及时记录瞬间即失的灵感。无论何时，只要有了灵感，哪怕不吃饭、不休息，我也会饱含激情地沉浸在爬格子里。为此，老伴常怪我：“爬起格子就疯了、痴了、不要命了。”是的，一位先哲说过：“写作不外乎在拼心血。”没有“三更灯火五更鸡”的勤奋、“为伊消得身憔悴”的精神、“耐得寂寞，铁砚磨穿”的韧劲是爬不了格子的。正是有了这种执着和痴迷，近两年，我写稿一百多篇，在《河南日报》、《中老年时报》、《快乐老人报》等报刊发稿70

余篇。尽管为此牺牲了不少休息、娱乐时间，但却换来了愉悦和充实，虽苦，却快乐。

以往深情陪妻子

常言说：“少年夫妻老来伴。”由于当兵，40岁前，我和爱人基本过着两地分居生活。爱人在农村老家上侍奉父母、下照顾孩子，既要参加生产队劳动，又要料理家务……为支撑这个家和支持我戍边保国，爱人真没少吃苦受累。滴水之恩当涌泉相报，这是埋藏在我心底的肺腑之言。退休后，时间和条件都有了，我要尽最大努力弥补过去对她的亏欠。我和老伴6年恋期仅见过一面，在数百封书信交往中，连一句抒情话都没有。为了弥补这一缺憾，前不久，我给老伴补写了一封情书，大胆喊出了“亲爱的老伴，我爱你”，并发表在8月27日的《老年日报》上。结婚时没给爱人戒指、没办相样的婚礼，更别提蜜月旅游了！如今，我买了金项链给她戴上，还陪她去三亚、上海、南京、苏州、杭州……去旅游，用这些弥补我和老伴生命中失落的岁月。老伴含着泪对我说：“该转的转了、该看的看了，这辈子没白

活，跟着你值啦！”
人间最真是晚晴。去年，老伴中风后行走不便了，便喜爱上了画画。我为她买来各式画笔、各种颜料、宣纸及学画的有关教材，还陪她去美术馆参观画展、听讲课。看她一天到晚幸福地陶醉在挥笔泼墨中，我的心里也充满了喜悦

一门心思寻乐子

快乐是自寻的。现在坊间流传

着这样一句话：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”是呀！快快乐乐、开开心心过好每一天，才是我们正确的选择。

为使自己高高兴兴过好每一天，我给自己写了幅条幅：有了激情爬格子，寂寞之时寻乐子。并遵照这一原则在楼顶建起了菜园，每当写稿疲惫或平时烦闷时，就步入菜园放松心情，或浇水、施肥，一番劳作；或欣赏花草、瓜果，陶醉其中，心灵顿觉受到一次净化和洗礼。如今，菜园成了我休闲娱乐、看书、爬格子的好地方。菜园给了我无限欢乐，我也把菜园写成文章登上了报纸。我寻乐子的另一个途径，就是操闲心、管闲事。退休后，看到家属院无物业管理，我就毛遂自荐当起“小院总理”，义务管起小院杂事：接待外来人员；处理水、电、气、暖等方面的问题；收取、保管、缴纳垃圾清理费和公用水电费；调解家庭纠纷、邻里矛盾……被称为小院“八大员”。尽管这样有些苦有些累，却感到欣慰、充实。为了融入社会寻乐子，星期天、节假日，我还去公园唱红歌、听小戏、侃大山、打泰极……撒欢儿一天，心里那个舒坦别提了。

(刘国运)



陪老伴看画展

老人保命防跌

老年健康

老人跌倒不仅会给自己带来巨大痛苦，降低生活质量，而且会带来沉重的经济负担。据统计，仅在英国，每年65岁以上老人发生跌倒3500万次，每天造成的医药费开支大约为260万英镑。虽然针对老人的防跌倒手册早已问世，但在1998年之后就再没有更新过。为了给老人们提供更多的相关信息，近日，英国埃克塞特大学半岛医学与牙医学院等机构总结并发布了一份《老人防跌倒新指南》。该指南主要内容包括：

- 1. 保持活跃生活方式，积极锻炼。力量训练和平衡训练有助于保持身体稳定和骨骼强壮。最新研究发现，练习太极可使老人跌倒危险降低35%。
2. 定期检查视力。视力好坏直接影响身体平衡能力。
3. 保护双脚。脚部疼痛及鞋子不合脚也会影响身体平衡能力。
4. 检查家中潜在危险。比如，翘起来的地毯和灯光昏暗等。浴室及

楼梯安装把手也有助于防止老人跌倒。

5. 管理好药物。某些药物或者药物相互作用会导致眩晕。老人服药前应征求医生建议。

6. 锻炼、平衡膳食和补充维生素D以增强骨骼健康。多晒太阳可增加体内的维生素D水平。

7. 弄清自己跌倒的风险。发生过跌倒或者因为害怕跌倒而忧心忡忡的老人，最好寻求专业医生帮助。

8. 英国老人慈善机构开展了多项可帮助老人自助的防跌倒项目和资源。

针对这项指南，台湾地区也做了有关老人意外跌倒事故的相关调查。据台湾卫生署统计，老人事故伤害以交通事故及跌倒为主。而最常跌倒的地点，竟是号称最安全的避风港——家里。台北市卫生局健康管理处长林莉茹说，根据去年发生意外跌倒数据显示，65岁以上长者，其中56.25%发生在家里，33.92%在户外跌倒。

林莉茹说，在708个案例中，多数未安装防滑设施、固定扶手等。浴室洗手台未设固定扶手高达54.2%、浴室马桶未设固定扶手53.5%、浴室浴缸或淋浴间未设防滑设备37.7%。

因此，台北市卫生局为提升民众防跌认知，特提供一套“老人保命



全月：球高举过头顶，向右侧画圆，左右交换。

半月：球高举过头顶，向右侧画半圆，左右交换。

日出：将球击向脚前上方柱上，手臂伸直。

紧紧相扣：将球夹在双膝之间，双腿往内侧夹紧。

扭转乾坤1：球放在左右脚下，顺时针转动，左右交换。

扭转乾坤2：球放在右脚下，顺时针转动，左右交换。

防跌操”(见图)，由体适能协会研发，台北市松山区健康服务中心教练蒋嘉兴示范，利用的辅具是抗力球，也可以用普通球替代。目的在于提高老人掌控平衡的能力，并锻炼四肢的肌肉韧性，稳住下盘，从而降

低跌倒风险。老人可在椅子上练习防跌操，安全有效，每个动作幅度要做到位，做到肌肉略有疲惫感即可，坚持每天清晨一遍，身体条件好的老人可早晚各一次。

(颖慧)

张大千的“三健”养生

张大千是我国现代著名画家，在国内外画坛享有盛誉，被徐悲鸿誉为“五百年来一大千”。大千先生不仅画技炉火纯青，在养生方面也颇为有道。他的85岁高寿，与他“健吃”、“健谈”、“健步”的习惯密不可分。

大千先生幼年家贫，常以红薯为餐，成年后亦偏好清淡口味的小菜，以清淡为“食养”之道。他有诗云：“食粟不谋腰足健，酿梨长令肺肝清。”他深知适当的饮食调养会补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，曾言：“吃在肚里才实惠。”因此，他在绘画之余，饶有兴趣地在食疗基础上，汇集家传、口尝、耳闻等各种佳肴美味做法，并亲自主持实践，对菜肴的选料、刀法、烹制、火候、调味等都有详细要求。

健谈，则是指大千先生为人热情，乐于与人聊天，即使在作画也耐心与客人交流。日久，竟养成一边作画、一边交谈的习惯。这样做能心身并调，既愉悦了自己的心情，又加强了和朋友的交流。

健步也是大千先生的养生法宝之一。年轻时，大千先生游历各国，寄情山水，在许多国家的奇山异峰上都留下了足迹。晚年，住在摩耶精舍时，大千先生每天坚持在园内散步半小时，既活动筋骨又放松身心。

大千先生辞世前两年，为张学良将军多年收藏的《大千菜单集》题诗云：“萝菔生儿芥有孙，老夫久已戒腥荤，脏神安坐清虚府，哪许羊猪踏菜园。”从这首诗作中，也能看出大千先生的养生态度。

(钟易)

老年饮食

洋葱：老年健康“守护神”

洋葱，又名“葱头”、“玉葱”，是最常见的蔬菜之一。它属百合科，二三年生或多年生草本。常食洋葱，极有益人体健康，更是老年健康“守护神”。

洋葱的食用部分是其鳞茎(葱头)。它的营养丰富，据科学测定，红葱头每百克可食部分中含蛋白质1.8克、碳水化合物8克，可产生热量39千卡；含钙40毫克、磷50毫克、铁1.8毫克、维生素C8毫克，以及其他营养物质。而黄、白葱头的维生素C含量还高些。

洋葱极具药用价值和保健功效。国外最新研究发现，它是最能够防止骨质流失的一种蔬菜，其预防效果甚至胜过药物，且其保健功效能在短短12小时内就能显现。天天生吃洋葱或喝洋葱汁，均可增加心脏病人的好胆固醇，有助于抗动脉粥样硬化。洋葱又是唯一含前列腺素A的植物，是天然的血液稀释剂，能扩张血管、降低血液黏度和降血压等。洋葱中含有至少三种抗炎的化学物质，可以治疗哮喘，可以使哮喘的发作频率下降等等。

紫红皮洋葱味辛辣，尽量不要生食。有胃溃疡等胃肠疾病的老人吃洋葱需谨慎，避免刺激肠胃。

(余文)