主编:马聆道 副主编:马潇潇

老不是理由,是你不愿学

□刘文俊

不知从何时起,老,几乎成 为落伍、保守、排斥新生事物的 代名词。"老"也与"不中用"相依 相伴,"老"还与"朽"成为佳侣。

老,应该分为生理与心理 两个方面。生理方面的老,是 难以遏制的。而心理方面的老 是可以训练克服的。心理和生 理是可以相互影响的,它们成 正比例关系。

在知识爆炸、知识更新加速的今天,在电脑、手机、网络普及的今天,老,不应该成为不学习、不成长的理由,不应该成为老年人与时代脱钩的理由。当然,更不应该因为老而名正言顺地自我沉沦和偷懒。

我身边有与时俱进、会微信、会移动支付、会玩美篇、会玩美拍、会叫滴滴专车,甚至搭顺风车,能歌善舞的老年兄弟姐妹,也有连短信也不会发不

会看,不知微信为何物,不懂什么叫二维码、支付宝的哥们儿。与他们聊天,你也会感觉到有非常大的反差。他们的精神面貌也大不一样。

有些事,并非老年人不能掌握,而是我们不愿意去学习,似乎以前的知识积累已足够应付一切。满足以往的经验是大错特错的。

老年人不是学不会,而是 不愿学。因不愿学而拉扯一些 理由,让自己懒惰。如记忆力 不好啊,老眼昏花啊等等。其 实,这些都不值得一驳。老年 人学一些实用的知识还是有能 力的,只不过比年轻人多付出 一点时间罢了。

不学习新知识,是与自己 过不去。老而不保守,老而不 懒,老而不落伍,老而不朽,老 而不奸,老而不滑,这是老年人 必须具备的素质。学新知识不能倚老卖老,要不耻下问,拜孩子们为师。老年人引导不了新潮流,但应该跟得上潮流。当老年人的人生经验与新知识整合后,这样的老年人才是最潮最酷的老头老太太。

中国进入老龄化时期,老 年人的素质可以影响社会的整 体素质,老年人跟得上时代的 步伐,国家才能更为和谐。

岁月我们无法左右,但我们可以让自己的心年轻。只要心态好,我们就有了学习的动力。不是吗? **@**2



乐在 "棋"中

家住城区工业南路 的88岁老人张国森,喜 好下棋,他经常到社区 日间照料中心找老哥们 儿"杀"上几盘。

本报记者 马潇潇 摄



爱唠叨的老人心态好

□于俊民 岳金凤

唠叨,是很多年轻人对老人的评价。其实,如果老人真能唠叨,那是好事,说明他心理健康、大脑灵活,甚至比话少的老人更长寿。

心理学研究发现,人的心 理要获得健康,需要各种环境 因素的丰富刺激。如果缺乏 这种刺激,人就会变得呆板。 所以,老人从工作或劳动岗位 退下来后,就会把注意力集中 在一些"不顶用"的事情上,譬 如热衷于回首往事,因而喋喋 不休:晚辈下班回到家之后, 老人会尽情倾诉心中郁积之 言:对子女的一些做法看不 惯,会不停地表达反对并提出 自己的意见。从这种意义上 来说,这都是一种必要的刺 激,有助于老人释放压力和不 安全感,潜在的抑郁都被语言

释放出来,身心自然更健康。如果老人不爱唠叨,甚至不爱说话,总把不顺心的事埋在心里,日积月累,就会变得食不知味、睡不安稳,容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调,让疾病趁虚而人。

此外,人类大脑用进废 退,每次说话都需要经过逻辑 思考,进行语言的提炼和组织,多说话可以刺激大脑细胞,使之保持活跃、兴奋,可有 效推迟大脑的衰老进程。放 放推迟大脑的衰老进程。如 的话太少,大脑中专管语利大 以域兴奋度就会减弱,不,有 的 区域兴奋度、所以,他的思 老人总没话找话,说明他的思 维不间断,能在一定程度上避 免认知障碍。

总之,以后老人再在你耳

边唠叨的时候,千万不要显得 厌烦,相反,为了老人的心理 健康,要让不爱说话的老人尽 得唠叨,让本就唠叨的老人尽 情唠叨。比如对于一些家 事,多让老人发表看法;对一 反驳,多点头。当然,对一些 特殊情况要警惕,比如老人无 章、说过就忘、答非所问、反应 迟钝等,这可能是认知障碍症 的先兆。⑩2



冬季进补先做引补

昨天立冬了。民间以立 冬为冬季之始,立冬之后,有 按需进补以度严冬的食俗。

据介绍,冬季进补,要使肠胃有个适应过程,最好先做引补。一般来说,可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖,而煮一碗生姜大枣牛肉汤喝,可以很好地引补,帮助调整脾胃功效、补益气血,为进补做好充分准备。

生姜调理脾胃 生姜 不仅是我们日常用的调味品,还是一味好药。中医认为,生姜味辛,性微温,入脾、胃、肺经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效,能治疗风寒感冒、胃寒胃痛、呕吐腹泻、鱼蟹中毒等,它最突出的作用是调理脾胃。

大枣 补中益气、养血生津。大枣对身体有很多补益作用,因此民间流传着"一日吃仨枣,一辈子不显老"的说法。中医认为,枣能补中益气、养血生津。冬季常吃红枣,能够补脾气进而补气血。保护和改善胃肠道功

能,促进消化吸收,如此一来,身体底子好了,血气自然补得讲。

牛肉 补气血首选。中医认为,牛肉性温、味甘,可安中益气、养脾胃、补虚壮健、强筋骨、消水肿、除湿气,是秋冬季养牛,

生姜大枣牛肉汤

材料:大枣10个,鲜牛 肉200克(可根据自己的情况,选择用水牛肉或者黄牛 肉),生姜3片,青葱2根,调味料适量。

做法:大枣用冷水浸泡 15分钟,洗净备用。600毫 升水煮至50℃至60℃时,加入红枣烧开。文火煮15分 钟,加入生姜、鲜牛肉。汤烧 开后加入青葱、调味料,即成。⑩2 (潇潇整理)



高度近视危害大 防控刻不容缓

近年来,因学业负担重和过度依赖电子产品,小眼镜激增。有的孩子,近视度数一直增长,小小年纪规镜。 高度近视有什么危害,有什么办法可以控制近视初待人办法可以控制近视初待人。 展?中华医学会眼科学分会会员、河南省教育厅"学校近视防控专家组"成员任医师宋小康为您进行详细讲解。

宋小康说,高度近视容易引发眼底改变,导致视网膜和脉络膜变薄,出现黄斑萎缩、黄斑裂孔、视网膜变性和孔源性视网膜脱离等严重并发症,造成严重的、不可逆性的视力损害。在我国致盲性疾病中占第6位。青少年时期不仅个子长得快,近平和深也快。除了少玩电子外,可选择更有效的科学干预方法。

角膜塑形镜(OK镜)是一种逆几何设计的硬性透气性接触镜,是可逆性非手术的物理矫形方法。只需在晚上睡觉时佩戴,白天不用戴任何眼镜,就能拥有清晰的裸眼视力,并较好控制近视发展。适合8岁以上、近视600度以下学生。对

于每年近视增长快,或不想佩戴框架眼镜的青少年,角膜塑形镜是一个理想的选择。对于近视75~1000度又不能做近视手术的人群,可选择美乐沃周边离焦软性隐形眼镜,达到控制近视度数增长的效果。佩戴更方便,可控制性更强,舒重性更好,适应人群范围更广

专家提醒,近视防治一 定要科学,验配角膜塑形 镜,儿童初次配镜,应选择 规范的医疗机构。南阳眼 视光医院开展角膜塑形 20 年来,已帮万余名学生摘掉 "眼镜",恢复视力。"双11" 来临之际,南阳眼视光医院 推出"挑战近视0增长 角膜塑形镜'双11'盛大优 惠"活动,帮助青少年远离 近视的烦恼,孩子和家长们 想了解更多近视防控知识 及活动详情,可拨打电话 400-108-0377. 或扫描下 方二维码。 (王 锐)

