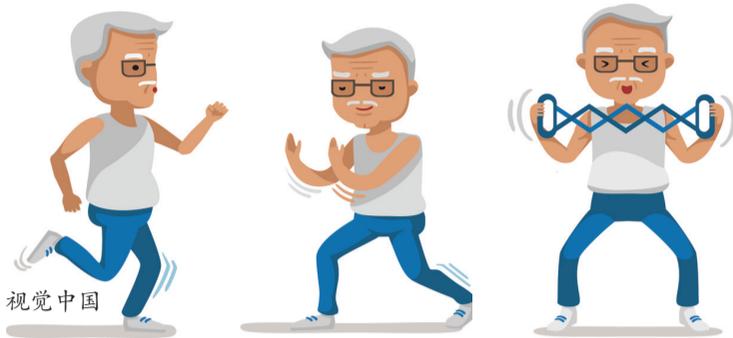


# “老来忙，寿命长”



视觉中国

老年人忙一点好。忙，不仅能使老年人老有所为，同时能使老年人获得快乐和健康。

我国古代大思想家、教育家孔子享年73岁，在当时可算高寿的了，晚年的他曾自述心态：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”大画家齐白石活了94岁，一生勤奋作画，“不叫一日闲过”。漫画大家方成活到百岁，他说“生活一向很平常，骑车画画写文章，养生就是一个字——忙”。他们健康长寿的秘诀是相同的，那就是晚年不闲着，做自己喜欢的事情，在忙碌中享受快乐。

目前活跃在我国各条战线上的名人，很多都是年高体健的“忙”人。钟南山已是84岁的老

人，却像年轻人一样奋战在抗疫第一线。医药学家屠呦呦，率领团队日夜研究实验，终于在85岁时获得诺贝尔医学大奖。水稻之父袁隆平年已九旬，仍长年深入田间地头。许多老教授、老中医八九十岁了还不休息，有的搞研究，有的著书立说，有的继续在医院治病救人。农村也有不少老寿星，耄耋之年仍不辍劳作。这些寿星们的经验概括起来就是一句话：“老来忙，寿命长。”

科学研究指出，忙是一种运动，能舒筋活血、增强免疫力、祛病延年。忙碌时人处于心无旁骛、专心致志的状态，比闲暇时更容易达到充实及有成就感的感觉。人一旦空闲，当思维游荡

时，就容易担忧和焦虑，大大降低幸福感。据统计，有25%至40%的人在退休后会选择投入职场，原因大多不是为了钱，而是想重拾生活方向，增加与人的互动和生活的乐趣。“忙得要死”不会真累死，“闲得发慌”才真的会要命。俗话说“手闲心烦，百病来缠。无事便生非，久闲必有病”，美国名人希尔也说“努力工作是治疗寂寞、沮丧和失意的良药”，有事干很充实，天天生活在快乐之中，身心怎能不健康？

忙是延年益寿的良方，但并不是要老年人拼体力，毕竟年龄不饶人。忙要悠然自得、从容不迫、劳逸结合。要把忙作为一种乐趣、一种享受、一种幸福。咱们的忙不是为了谋生，而是为了健身养生。忙有所乐，忙而不累，这是忙的最高境界。

老年人忙一点，不仅对社会、家庭做出了贡献，而且使自己排解了孤独寂寞，给自身带来了健康和快乐，何乐而不为？

(朱家荣)

## 不幸和幸福如母子

不幸和幸福是母子，这是刘姐悟出来的道理。

刘姐出院后第一件事就是召集我们聚餐，庆祝她“死里逃生”，同时跟大家分享她的病中感悟。

那天刘姐至少年轻了10岁，新娘一样挽着丈夫老汪的胳膊，显得小鸟依人。她穿着大红旗袍，眉眼含笑，嘴角也含笑，脸上每一道褶皱都洋溢着欢喜。

刘姐是心脏病复发住院的。医生说必须手术，不过她这个年龄风险很大，弄不好就会“去了”。如果保守治疗，人遭罪不说，也不一定就“去”得慢。医生的语气听着很吓人，表情看着更吓人。刘姐毛了：伸头是一

刀，缩头也是一刀，长痛不如短痛吧！结果运气相当好，哪儿都没“去”。手术后很长一段时间，刘姐全靠坐轮椅“放风”。那时刘姐最羡慕给她推轮椅的护工，甚至巴不得自己就是个护工，成天推着别人到处跑。刘姐的身体动不了，大脑在那段时间却格外活络，没事就在床上、轮椅上“放电影”，从上世纪五十年代开始回放，上学，当知青，进工厂，结婚生子……把自己的大半生翻了个遍，没想到居然开悟了——她发现自己一直身在福中。

刘姐说，手术之前她很少感觉到幸福，一如一个人吃饱穿暖了，就不会再把吃饱穿暖当回事；一个人身强体壮，就不会

把伤风感冒当回事；一个人外出旅行已经可以说走就走了，出远门就没什么了不起。最幸福的时候是从不幸中挣扎出来那一刻。当初下决心将自己死马当活马医，便觉得活着是最大的幸福；后来发现自己真活下来了，还有点不大相信，觉得幸福来得太突然了。人在轮椅上动弹不得，便觉得当护工是最大的幸福；如今无非是行动自如了，就觉得有种说不出的幸福。没有之前的不幸，就没有后来的幸福。如果说失败是成功之母，不幸就是幸福之母。所以，不幸和幸福是母子。

(魏治祥)

## 养生重在自我调节

早上7点左右才吃，相隔14小时。“很好啊，古时就有‘过午不食’的说法。养成好习惯对身体有好处。”

其实，当我们发现自己身体某方面不符合指标时，只要认真对待、科学处理，按《中国居民膳食指南》科学饮食，应该是能改善的。我是先对存在的问题进行分析，是什么原因造成，再科学合理地安排修正。首先是饮食方面，不光是脂肪量上的控制，而且要从均衡营养上进行科学搭配；再就是适当锻炼，要有一定的肌肉；调节情绪，安排好睡眠，睡眠时间不要太多，也不要太少。

得知有脂肪肝，我不想吃药，而是选择了自我调节。特别是疫情宅家期间，我进行了宅家锻炼。儿子为我买来哑铃和健身绳，我就进行一些微锻炼，每天让肌肉动一动，同时做做八段锦操。因为宅在家，空余时间多了，保证了每天2000毫升的饮水量。情绪的调节也使健康生活增加了乐趣。每天睡眠保证在6小时以上，但不超过9小时，早睡早起，午睡片刻。坚持了这些行为，逐渐养成了习惯，当我看到体检结果正常时，不算意外，也很满意。

(盛国平)

## 作别青丝缠绕 迎向白首新生

白发，最近有点燎原之势。

大半生里伴随我的都是乌黑亮泽的头发。还记得上高中时，后排的女同学悄悄说：“你有一根白头发，帮你拉下来吧。”如被细针轻快地刺了一下，白发飘然落下。晚上回家和母亲说起这事时一脸沮丧，母亲却笑呵呵的：“别担心，那根头发生病了而已，其他的不是还好好吗，也许是学习太累了，明天给你增加营养。”

如今想想之所以耿耿于怀那根白发，大概是因为对“时光”的不满和失落时的矫情吧，给我青春年少、万般风情就好，何必让白发来告诉我珍惜年华？

大约五年前，发现白发就不是一根一根的了，每次都能除掉个七八根，且都是从头白到尾，在密匝匝的黑发中甚是刺目。岂能让这白发扰了心情、坏了我的美，于是手起发落，连根拔掉。

时间之残酷，在于它的不可逆，可它还是博爱的公平者，和平对待每个人。岁月如梭，身边已罕见无白发的人，见了面相互询问，只要还不需要靠染发来遮盖，无形中就成了被羡慕的对象。

说来有趣，年轻时特别讨厌自己茁壮浓密的头发，披散开不好看，剪短不好看，只能长年扎个马尾，单调无味，现在却恰恰相反，感谢这一头浓密的头发！为什么？因为发量基数高啊，拉下来几根几十根白发不影响大局。不像我一位老同学，打小头发就稀少，如今更是金贵，连一根白发都不舍得拉下来，无可奈何地说：“苍蝇腿也是肉啊，染染还是不错的。”

很多人要面对脱贫、脱单、脱发的困扰，我却在与白发斗智斗勇。凌晨两点醒来，忽然想起黑豆还没泡，于是披衣下床，量出一杯黑豆，洗净，泡水，等早餐起床打豆浆；遇见黑芝麻就想买，芝麻糊时常喝，对“黑五类”食品情有独钟；洗发水必定要用生姜、何首乌、黑芝麻的。

从第一根白发到如今白发燎原，许多人和事在几十年间烟消云散。任凭我倾心拯救这一头乌发，折腾一圈下来，乌黑的头发依然不管我感受，渐渐变成了棕色，还夹杂着白发。白发和肥厚的臂膀一起，让我成了油腻女子，与此同时，皱纹也如晕开的水波布满脸庞。

仔细看，此刻在我眼中看不到当初的焦躁不安，目光炯炯中读到的是“活得坦然”。当然这是一个渐渐接受的过程，就像曾经记恨一个人，从前不肯原谅他，特别是打照面时，更是恨得牙痒痒。后来慢慢发现无法阻止他出现在我的视野里，自己反而被“恨”折磨得苦不堪言，才惊觉这样的日子实在是得不偿失。

从此关上青丝缠绕之门，从此开启白发新生之路，不惧，不伤，不念过往，只看前方。

(夏学军)



又到体检时，有那么点忐忑。按说从我的身高、体重来讲，应该都在国标范围内，为什么之前的体检报告中总有脂肪肝呢？今年我拿到体检报告后，发现上面不再显示有脂肪肝了，就像是一块石头落了地，定心啦。

在B超室做B超时，我问医生：“有脂肪肝吗？”“没有，你锻炼了？”“说不上是锻炼吧，主要是晚饭下午5点就吃好，早饭在



乐龄“悦苑”是为银发一族设置的一方休闲园地，旨在展示老有所为、老有所乐、老有所获的精神风貌，搭建起媒体和老年朋友交流的平台。历经半个多世纪的沧桑起伏，你可能积累了后辈们并不清楚的掌故与轶事；桑榆未晚为霞满天，充实的退休生活中，您可能一边赏花弄草、跳舞唱歌，一边含饴弄孙、安享天伦；也可能或悠游四方饱览胜境，或走街串巷品味风物……希望您不仅是见证者和行动者，更能成为讲述者和展示者。总之，只要是能增添情趣、愉悦心灵的內容，都欢迎您将之化为随笔、书法、绘画、摄影作品分享给大家。来稿请发到邮箱：lelingwx@163.com，标题中注明“悦苑”字样。