

伴着鼾声入眠

“老来毛病多”，睡觉时一向呼吸均匀的老伴，三个月前竟添了打鼾的毛病。

刚开始打鼾时，我轻轻推推她。老伴认为是她挤到了我，就向外挪挪身子，侧身接着睡去，鼾声再次响起。我又帮她整整枕头，老伴朦胧中嘟囔了几句，不到三五分钟，鼾声依旧。无奈，我只得拿起手机，刷刷新闻和朋友圈。

“都这个点了，还看手机，不要老命了。”凌晨一点多，老伴醒来，看到我正看手机，很是不满。

“你打鼾，吵得我睡不着”，我揉了揉肿胀的双眼。

“我从来不打鼾，自己不睡觉，还埋怨别人。”老伴反驳着去了卫生间。

老伴从卫生间回来，我立即放下手机合上眼，想利用老伴没睡着的间隙抓紧入眠。可越是逼着自己，就越是睡不着。“快点睡着，快点睡着，要不她又要打鼾了……”

告诫自己的话，在心里还没念叨上两遍，老伴的鼾声再度响起。我索性打开手机的录音功能，把老伴的鼾声录了下来。

晨起，老伴看着我的黑眼圈：“以后晚上不准看手机，对身体特别是眼睛不好。”我也不搭话，播放了她打鼾的录音。老伴听着自己那吹、嘘、吸、呼之间九转十八弯的鼾声，老脸通红：“唉，怎么又添了打鼾的毛病呢。”

晚上睡觉时，老伴说：“你先睡，等你睡着了我再睡，要不我打鼾影响你。”我也不客气，赶紧闭眼入定。也可能昨晚没睡好，也可能没有鼾声干扰，很快就进入了梦乡。半夜醒来，月色中，看到老伴坐在床头像个磕头虫。我问：“你怎么不睡啊？”“看你睡得这么香，怕打鼾影响你，没敢睡。”老伴打着哈欠说。

通过咨询医生，我和老伴知道了打鼾也是一种疾病，会增加老年

人患糖尿病的几率，增加脑血管意外的可能性并对脉管系统有严重损害。在医生建议下，我给老伴买了止鼾药、止鼾剂，但经过半个月的治疗，效果并不理想。我又给老伴买了呼吸机，老伴用后说：“效果倒是可以，但睡着了，身子一动就从鼻子里漏气，吹得颈椎和肩膀疼。”

因为老伴的一再坚持，我和她分床睡了。

几天前的夜里，电闪雷鸣、暴雨倾盆，老伴跑到我房间，在我身边躺下：“雷声太大，我害怕。”我像哄孩子一样，拍着她的后背，看着她睡去。不一会儿，我也睡着了。

现在，我已习惯了老伴的鼾声，夜夜伴着老伴的鼾声入眠。

每当夜幕降临，在城市一隅，我和老伴在气息交融中，就像两棵并肩的树，根与根紧密相连、心与心平静相守，在跌跌撞撞的日子里彼此搀扶，在鼾声中感受岁月安好，任时光随意流淌。（杨金坤）



常怀好奇心

“好奇心”听起来是孩子们的专利，是和童心相伴的。不过我看到一本书上有描述：“好奇心”是想要保持心态年轻的一副好药，但它珍贵又脆弱，所以我们要好好培养和保护它。

我有一名老年大学的同学，一次她与她爱人从公交车上下来，突然她爱人怎么也站不起来了，到处求医，诊断出是渐冻症。我以前的一名同事得了老年痴呆症，我问他爱人：发病前有什么征兆？她说：不肯动手也不肯动脑，退休后整个人变了。我的一个邻居，曾经彼此天天见面打招呼，可一次在公交车上遇到，问她到哪里去，她竟反问：“你是谁？我不认识你”……这些病来得那么突然，让人猝不及防。健康固然与遗传基因有很大关系，但我更相信人的主观努力能或多或少地改变这种被动的命运。曾听到很励志的一段文字：“只要你还活着，就应该，到处走动，生命有无数形式，活法不止一种。”这大概就是说生命在于运动吧。

我是个八十多岁的独居老太太，2004年、2008年都经历过脑出血，先生去年患病去世，女儿、女婿还在工作。我不想去养老院，但确实感到有点孤独。平时，闲不住的我喜欢突发奇想地捣鼓一些不符合我这个年龄的事，例如我把老丝瓜筋里的种子放在泥土里，一段时间后竟慢慢出了芽，我便精心浇水施肥，后来竟开出了小黄花，还结了一条小丝瓜，这件事着实让我高兴了好长时间。疫情期间老家的日子里，我发现吸烟机的积油杯里油溢出来了，排气扇声音也大了，怎么办？之前都是女婿来清洗的，这次我想试试自己洗。我找出油烟机说明书，再仔细回忆女婿清洗油烟机的程序，接着就干了起来。一番操作后开机一听，风扇声音小了，虽然还有看得见的油迹，但小有成就的喜悦油然而生。水池边缘漏水，女婿电话指导我拿出当初装修时买来备用的玻璃胶，教我给不锈钢水槽打胶。我还会用手机炒股，买菜途中偶尔会买几张彩票，还中过300元的奖呢。总之，我觉得所谓生活，既要动手又要动脑。我已饱经沧桑，但我的心从未老去，至今生活还能自理，就因为我永远有一颗好奇心。（蒋未央）

“四通”助我康而寿

总会听到一些中老年朋友说，想当年如何健壮，可如今病魔缠身。虽然老去是人生必然规律，但若找准症结，对症施法，是能延缓衰老、延年益寿、享受高质量生活的。本人自步入老年后，在舒心悦体方面的体验不少，主要是保持每天“四通”，即肤通、肠通、气通和情通，在体能上也大有长进，前不久还获得了江苏省中老年力量比赛82.5公斤级的卧举第一名。

肤通：人体通过触感保持产热和散热的平衡，同时排出大量有害的代谢产物。我每周坚持单日下午打乒乓，以锻炼协调、柔顺、反应等能力；双日进行健美力量训练，增加肌肉和增强骨密度和力量。按照自己的体力、出汗程度，运动后的脉搏次数、呼吸频率等，掌握好运动量、运动强度和密度，运动后出汗加快了新陈代谢，反应能力和球艺也不断提高，卧举从数年前的80公斤增至120公斤，身体健壮、全身舒畅。

肠通：食物的残渣形成粪便后，其中含有大量的毒素和细菌，如不及时排出，被人体重复吸收，会导致头痛、乏力或失眠。所以我每天起床坚持定时排便，平时多喝水和吃纤维食品及水果等，保持小便通畅。坚持下来的收获是：困扰我多年的痔疮，在我步入花甲之年悄悄

然消除，浑身觉得轻松，面色红润。

气通：人体的肺一般状况下只有1/3的肺泡参加活动，其他则处于休眠状态，里面积存的“死空气”呼不出来，新鲜的空气吸不进来，时间久了，形成慢性缺氧状态，会出现头昏脑涨的情况。我每天坚持到社区、公园等树木多空气新鲜的地方进行跑步等深呼吸有氧运动，使肺部深处的“死空气”尽可能多地排出而吸入更多新鲜空气，“吐故纳新”

后感到精神饱满、活力十足。

情通：支撑上述“三通”要有一个健康的心理，不要怨天尤人，不要满腹牢骚，不要有攀比心理，更不能有失落感，要知足常乐。在日常生活中，多一声问候、多一点笑容，遇事谦让、助人为乐，家和万事兴、和谐生情谊。

因为做到了“四通”，已是古稀之年的我一直被评为“十佳健康老人”。（顾家德）



“舞动指尖 健康伴您”

近日，纳新桥社区举办“舞动指尖 健康伴您”老年人手指操活动，社区居民齐聚活动室，共同学习手指操、分享健康经验。活动中，居民们跟着教学视频学习，既培养了兴趣，也加强了沟通。（俞琳 高健）

第六届万人万步行暨“孝仁堂杯”健康云行·福进万家 报名有礼啦!

无锡心脑血管健康万人万步行系列活动是由无锡日报报业集团主办，江苏孝仁堂生物科技有限公司、无锡日报报业集团健康融媒体中心承办，清华诚志心健康云健康、无锡市康复医院等支持协办的大型公益活动。自2017年12月

份该系列活动启动以来，已成功举办五届，每一届都以丰富的内容、健康的理念吸引千万名市民参与；运动专家赵之心、矫玮，心内专家胡大一、刘玄重、岳红文等知名专家参与并指导群众科学运动、保护心脑血管健康。第六届万人万步行暨“孝仁堂杯”健康云行·福进万家系列活动分为“爱心福”“文娱福”“爱国福”“健康福”“爱家福”等五大板块开展主题活动。

“五福”临门 喜洋洋

- 爱心福**：捐赠爱心物资、免费体检一次、公益礼包一份、活动期间内有效
- 文娱福**：6月见阿福、看文艺表演、与主持团见面、更有与大阿福同游渔父岛的机会
- 爱国福**：7月庆华诞、爱国红歌联唱、红色电影巡演、书画作品展览
- 健康福**：7月强身防疾病、太极拳、太极拳、名医问诊、健康知识普及
- 爱家福**：征集“仁孝之家”“最美孝媳”、家风故事宣讲、推选优秀家庭

大礼包介绍：

感谢本次活动的承办单位江苏孝仁堂为参与此次活动的市民提供的大礼包：

1. 体检项目：血脂四项体检、骨骼（骨密度、脊柱）健康体检、24小时远程动态心电图筛查、血硒体检等；
2. 体验类产品：正大富硒鸡蛋一份（15只装）/生命源水一桶（4.5升）/富硒大米一袋（5斤装）/富硒石榴酒一瓶（128元）/散养草鸡蛋一箱（30只装，仅限三老人群凭证领取）/各类绿色有机瓜果蔬菜等

友情提醒：一人限领一份，已领取福利者不再受理。三老人群：退休干部、医务教育工作者、科技工作者



领取事项：
领取人群：55岁以上本地居民
领取时间：周一至周日 8:00-17:00
领取条件：持《无锡日报》《江南晚报》近期任意一期报纸

报名方式：
无锡市领取热线：0510-82835969
领取地址：梁溪区北大街中山路686号孝仁堂
无锡滨湖区领取热线：13912482520
领取地址：滨湖区胡埭镇振胡路115-101孝仁堂胡埭店
宜兴领取热线：0510-87788500
领取地址：宜兴市洑滨南路76号孝仁堂
江阴领取热线：0510-86899699
领取地址：江阴澄江街道朝阳路102号四楼

