

老年故事

不被定义的人生 60岁她风华正茂

最近大家都被年逾60的杨紫琼刷屏了。继金球奖影后之后，杨紫琼成为首位获得奥斯卡影后的华裔女演员。她诚恳的获奖致辞，更是字字句句打动人心。她告诉女人们：年龄本身不是问题，关键在于你内心是否富足，女人“活出自己”便拥有了应对生活的底气。如果说我们能从杨紫琼的身上获得什么，那大概就是“面对年龄增长的勇气”。

□胡杨

打破年龄的魔咒：不要让任何人去定义“年华已逝”

32岁的宁宁说她之前看过“中女时代”的说法，当时觉得有点“言过其实”，直到最近看了杨紫琼、王菲及周迅的消息，突然发现：当下所有“带感”的故事，真的都是一帮中年女人提供的，她们活得丰富、独特而有故事性。相比之下，现在的年轻人反而活得慌张而又千篇一律。

究其原因，也许是因为：“如今的年轻人虽然拥有更便利的信息渠道，但是互联网上有太多所谓的导师，致力于让你觉得三分钟、三个步骤就能改变人生、升华境界。眼前看似有太多前人给你踩好的路，让人很难下决心走一条全新的路出来。最后你会发现，所有人用的都是‘从别人那里借来的语言和思想’，看似滴水不漏，其实完全经不起推敲。而那些像杨紫琼一样的女人，之所以到了60岁之后还能光芒万丈，并没有什么特别的原因，无非是她们身上的每一寸肌理，都是自己长出来的。就像树有年轮，而草没有。”

心理学有一个概念叫“社会时钟”，通俗一点就是我们常说的“到什么年龄要做什么事”。但时代发展的速度已经远超人们成长的速度，“社会时钟”不断敲打着当年轻人敏感而脆弱的神经。

可是看到61岁的杨紫琼，站在人生巅峰时说：“不要让任何人去定

义‘年华已逝’。”宁宁突然就不那么慌张焦虑了。

杨紫琼曾经表达过对年轻的理解，她说：“50多岁、60多岁不一定就不年轻，你也可能20多岁就不年轻了。不要匆忙地活，要以自己的方式活，不然你就浪费了你的人生。”

的确，年轻不在于数字，年轻与否在于你是否以自己的方式而活。杨紫琼的“励志”故事，再次提醒了我们：就算年龄与体能过了黄金期，但这并不代表人生黄金期就此终结。

相信成长的力量：“要用你的能量去相信”

“不要用你的能量去担心，用你的能量去相信，去创造，去信任，去成长，去发光，去显化，去治愈。”作为一个50多岁的女人，我对杨紫琼的这句话，心有戚戚焉。

那天跟“80后”的师妹聊天，说到婆媳关系，她提醒我说：“千万别抱幻想，做好充分的心理准备。”我则告诉她我的人生信条——总是抱持相信“明天更美好”。

记得当年我身怀六甲的时候，一个同事郑重其事地告诉我说：“孩子在肚子里的时候，是你最好的时候，等生下来就没什么好日子过了！”当时急切想“卸载”的我，就摇头说“不信”。

结果是，养育孩子的过程真的是充满乐趣，即使辛苦也是一种加了盐的甜蜜体验。因为我把养育过

程，看成是自我成长的契机。我坚信，孩子的到来，是来让我再次体验童年及帮助我再成长的。

其实，儿子上学期间成绩一直一般，我好像也没有过度担忧他的未来。在我看来，身体健康，心智健全，就已经为孩子的未来夯实了地基。万丈高楼平地起，后来儿子的“逆袭”也印证了我的“相信”。如今看来，这一切就像那句我喜欢的话：“无所求，必满载而归。”

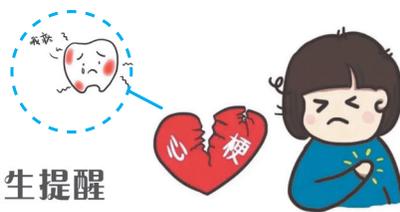
最近在读《庄子·秋水》，对“遥而不闷，掇而不跂”印象深刻。意思是：对未来我们要保持信心，对眼前的事需要保持平常心，知足而乐。强者未必是胜利者，而胜利迟早都属于有信心的人。相信自己，最初可能只是一个信念，而当你脚踏实地去努力奋斗，最后就会梦想照进现实。就像杨紫琼那样向世人证明——60岁也可以是风华正茂。

我非常喜欢一段话：“发现自己被抛入世界中后，我会持续创造我自己的定义。你可能认为你可以用一些标签定义我，但你错了，因为我始终会是一件正在加工的作品。我不断地通过行动创造自身。我是我自己的自由：不多，也不少。”

的确，无论男女，只要活着，我们始终都是一件正在“自我”加工的作品。莫慌张，做自己。不被年龄定义，不被标签绑架，相信自己。

萧伯纳有言：“60岁以后才是真正的人生。”是的，女人最好的一面是时间给予的。不用为年龄而焦虑，只要为自己的成长而自豪。

（《中国妇女报》）



医生提醒

牙疼或是心梗在预警

□刘芳

前几天，70岁的王女士打麻将时跟人争执几句后，就隐隐觉得牙疼。她以为又是龋齿引起的，就像往常一样自己买了些消炎药吃。但这次药效不太理想，牙疼时好时坏，胃口也变差了，腹胀呃逆。女儿要带她去医院看看，王女士死活不肯，直到晕倒在卫生间。紧急送医后，医生诊断为心肌梗死，为她放了心脏支架。

牙疼怎么就引起了心梗？王女士疑惑不解。其实，不是牙疼引起了心梗，而是心梗的预警信号可表现为牙疼。那么什么样的牙疼可能是心梗的预警信号呢？首先，普通牙疼，可能患者以往本身有牙齿疾病，包括龋齿、牙神经暴露等，在各种酸、冷刺激的情况下，可以出现牙疼；而心肌梗死表现出的牙疼，可伴有高血压、糖尿病等慢性疾病的危险因素，通常在劳累、刺激、精神紧张等应激原的刺激下出现。其次，普通牙疼与某一个定位有关，比如某颗牙有龋齿，则在酸、冷刺激的情况下会出现疼痛，在给予牙科的对症处理后，疼痛能明显缓解；但心肌梗死引起的牙疼通常没有定位，且给予心脏相关的处理，牙疼才可能缓解。

建议有慢性病的中老年人在劳累、刺激、精神紧张后出现牙痛、下颌痛、上腹痛、左肩臂痛、后背痛等情况，要及时就医。（《生活晚报》）

巧用药膳茶饮来化湿

春天，很多人会感觉身体困重疲倦、腹胀腹满，相关专家提出，这些不适也是身体“受潮”的表现。此时，不妨试试喝些汤水来化湿。



赤小豆陈皮猪骨汤 取鲜粉葛750克，赤小豆50克，陈皮5克，猪骨500克。将粉葛去皮洗净切块，猪骨焯水备用。将上述材料放入炖锅，加入适当清水，大火烧开后转小火炖约1小时，最后加入适当食盐调味即可。

木棉花茶饮 取木棉花10克，芡实15克，莲子15克，红枣3颗（去核），加入适量清水，煎煮1小时，代茶饮即可。（本报综合）

温馨提示

今春回暖太急躁 保健调整小步走

春季气温起伏本不稀奇，但今年的回暖速度太过急躁。面对这样的天气，日常保健该如何顺应天时做出调整？春季的一些养生原则还适用吗？

气温飙升，还要春捂吗

俗话说，春捂秋冻不生杂病。可大热天的，还要继续春捂吗？

专家表示，一般来说，当气温持续在15℃以上且相对稳定时，可以脱掉一些厚衣服。但是老年人、心脑血管疾病患者、风湿病患者等特殊人群，建议不要过早减衣服，即使感觉有一点热或微微出汗，也不要立刻减少太多衣物。平时外出时，可以穿一件秋衣，外面套一件薄卫衣或薄毛衣，再加一件外套，这样可以随天气情况适当增减衣服。

需要提醒的是，春季天气多变，老年人应继续捂好腿脚（不要过早脱去厚棉袜换上薄袜子，也不要过早穿单鞋）、捂好脑袋（有戴帽习惯的，不

能一下脱帽子，需要由棉帽到夹帽再到单帽，最后在昼温20℃以上时才考虑脱帽）、捂好后背（天气晴好时，多出门晒晒后背）。

春燥当前，常喝滋润汤粥

气温回升，空气越发干燥，不少人会感到皮肤干燥、口干舌燥，这就是人们常说的“春燥”。广州市第一人民医院医生马军表示，春季嘴干舌燥的人，要适当多吃雪梨、百合、银耳、蜂蜜、山药等具有滋阴润燥功效的食物，还可换着花样做些滋润汤粥。

四汁饮 取梨1个、甘蔗1根、马蹄10个、莲藕50克。将以上材料洗净、去皮，切成块或段，榨汁后加热煮沸3分钟，放凉后饮用。此饮可预防上火，缓解口腔溃疡等不适。

红枣银耳汤 取红枣、莲子、枸杞、银耳各适量，加水后用小火慢炖一个半小时即可。此汤有滋阴、防春燥的功效。

倒春寒来袭，护好心和脑

虽然时下天气回暖，但倒春寒会不时来袭。北京中医药大学东直门医院内科主任鲁卫星提醒，天气忽冷忽热，血管收缩强烈，老年人要着重护好心和脑。具体来说，晨起不要急于下床，缓缓起身喝一杯温开水。有运动习惯的人不宜过早进行户外活动，可以将晨练改为下午锻炼。此外，春燥易引发便秘，而便秘可能会诱发心梗等心脑血管疾病。因此，老年人应保持大便通畅，适当多吃具有润肠通便功效的食物。

有喝茶习惯的人，可以适当喝点丹参山楂茶。

具体做法是：将丹参10克、山楂15克清洗干净后切成片，放入锅中，加适量清水，大火烧开后改小火煎煮15分钟左右。最后滤取汤汁，一天分两三次饮用即可。此茶饮有活血化瘀的功效。（《广州日报》）

百岁老人

111岁婆婆

缝缝补补依然在行

□张明凯

在山东德州陵城区，111岁的李张氏远近闻名，不仅仅是因为她长寿，更因为她性格好，邻里乡亲都喜欢陪她坐一坐、聊聊天。

李张氏每天的生活都很规律，早晨6点多起床后，便会在屋子里遛一遛，活动活动腿脚。吃过早餐，孙媳妇李芝燕便给她递上一杯花茶——喝花茶是老人这些年来一直坚持的习惯。

虽已年过百岁，但李张氏身体硬朗，尤其视力极好，简单的缝缝补补依旧在行。家中晚辈的衣服破了，勤劳节俭的李张氏还会拿来缝补，两三下便能把破口处缝好。

李张氏的心态也特别好。家人介绍，老人年轻时脾气大，但无论遇到什么事，只要发泄、唠叨出来，这件事就算翻篇了。“凡事都要说出来，心里就不会有疙瘩。现在我年纪大啦，也没啥烦心事，天天光享福咯。”李张氏笑着说。

（《快乐老人报》）