

本期关注

# “候鸟式养生”，别忽视这些事

□李响

近年来，越来越多的老年人青睐“候鸟式养生”——夏季到我国北方地区避暑，冬季则到温暖的南方过冬。时序交替，暑往寒来，最近，北方多地气温下降明显，许多老年人也如候鸟般前往广西、广东、云南、海南等地，开启过冬模式。那么，这些老年人需要注意什么呢？



## 出发前，先做个全身体检

选择“候鸟式养生”的老年人往往存在一个误区，他们认为，只要避开了寒冷的侵扰，来到草木葱茏的南方，所有健康问题都会消失或减轻，因而忽视了对自身的关注，反而导致疾病加重甚至发生意外。年逾八旬的陈大伯患有高血压20多年，每年冬天他都会和老伴到海南居住一段时间。陈大伯认为，到了气候宜人的海南，自己的血压肯定会下降，再吃降压药就可能引发低血压，于是，他在启程前就把药停了。谁知，到达目的地后，陈大伯忽然出现头晕、头胀等症状，无法站稳，走路打晃，经检查发现，其血压高达180毫米汞柱。

老年人在出发前，不妨先进行一次全身体检，关注脑动脉病变的评估、糖代谢异常的筛查和动态血压的监测。老年患者应在医生指导下合理用药，切莫擅自增减药量或停药。

## 旅途中，注意防范静脉血栓

从遥远的北方前往云南、海南等地的老年朋友一般会采取乘飞机、坐火车或自驾游的方式，旅途时间往往较长。久坐不动易使气滞血

瘀，特别是天气寒冷时，人体血液流动慢、黏稠度高，易造成下肢静脉血栓，高血压、高脂血症、糖尿病患者更要小心。明代医家张景岳在《类经》中指出，“久坐则血脉滞于四体”，加上年老气血渐亏，鼓动无力，老年人在乘坐火车、飞机时，应经常起身走一走，跺跺脚、伸伸胳膊，以振气活血，也可根据需要穿上专用的弹力袜。到达目的地后，睡前不妨用热水泡泡脚，有条件的还可以加入中药材，如川芎、当归、苏木等，以增强足浴的效果。

## 到达后，饮食运动有讲究

1. 适量运动，避免劳累。不少老年朋友到温暖的南方后，会到户外运动，亲近大自然，此时应注意避免过度劳累。老年人体质弱、气血虚，过度劳累容易加重心脏负担。《内经》有云：“劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣。”换句话说，气虚则行血无力，以致血瘀，发为胸痹。老年人可选择柔和的运动方式，如散步、太极拳、八段锦等，活动后要重视调息，以维护心脏平稳。海南等地紫外线较强，老年人应注意防晒，可涂抹防晒霜、戴遮阳帽，注意补充水分。

2. 关注身体，调养脾胃。中医认为，“脾胃一虚百病生”“胃不和则卧

不安”，从中可以看出脾胃对人体健康的重要性。许多高龄老年人脾胃虚弱，运化无力，易生寒湿、湿热，刚到南方后容易水土不服，加之饮食习惯改变，易诱发胃脘不适、呕吐腹泻、腹胀便秘等脾胃不和等现象。老年朋友饮食宜清淡，不可贪凉。即使天气炎热，也应尽量喝温水。

3. 水果虽好，不要贪多。很多热带水果的含糖量较高，糖尿病患者应谨慎食用。体质寒凉、脾胃虚弱的人，大量食入寒性的水果（如枇杷、柚子、火龙果、猕猴桃、草莓等）可能使脾胃功能受损，容易引起消化不良、腹泻等问题。而过量摄入热性水果（如龙眼、石榴等）可能促使体内阳气生发太过，引起口渴、口干，加重上火症状。平素脾胃湿热，口中黏腻、舌苔厚、腹胀、大便不爽的老年朋友，还应少吃芒果、鸡蛋果、火龙果、榴莲等热带水果，因为热带水果性热，会助湿生热，加重上述症状。合理搭配、营养均衡才是正确的“吃法”。

4. 海鲜味美，浅尝辄止。广东、海南等地盛产海鲜，于是，“候鸟老人”的餐桌上有了新的选择。但老年人吃海鲜不要贪多。螃蟹等海鲜性寒凉，大家在烹饪时可适量加入生姜、紫苏叶，以中和寒凉之性，生姜还有解鱼虾蟹毒的功效。

（《张家口晚报》）

老年文苑

## 八十抒怀

□李纯厚

(一)  
白驹过隙八十秋，  
霜雪染头又雕容。  
行俭淡泊守纯真，  
立德宽厚得和平。  
观花赏柳采诗韵，  
临水登山怡豪情。  
闲暇毫端走龙蛇，  
酷爱枫叶绘晚晴。

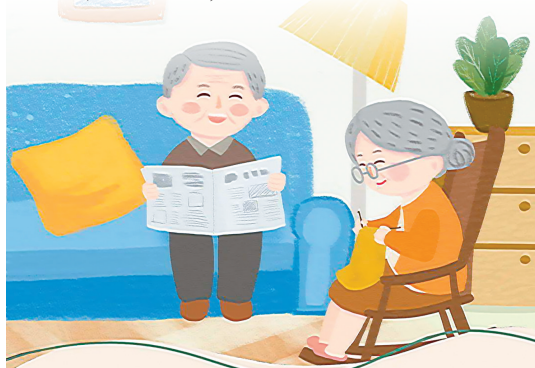
(二)  
风雨沧桑八十秋，  
笑对人生百味瓶。  
是悲是喜随风去，  
潮起潮落任从容。  
白发励志惜寸阴，  
苍颜不怠更勤躬。  
万卷古今消落日，  
天道酬勤日渐精。

(三)  
小驻人间八十秋，  
灵台无欲心澄清。  
不以虚名遮望眼，

岂为铜臭污清名。  
清清白白洁自身，  
堂堂正正度人生。  
抱朴守拙真君子，  
公烛无私映心明。

(四)  
苦乐寻常勿萦怀，  
荣辱沉浮置身外。  
逸兴奋藻行砚田，  
闲暇酣杯醉蓬莱。  
做人做事见品格，  
逆境顺境看襟怀。  
“撒捺人生”任平生，  
竹杖芒鞋心悠哉。

(五)  
白发苍颜一老翁，  
晚岁不甘度平庸。  
晨练地书行潇洒，  
夜伴烛光惜寸功。  
情系唐宋追雅韵，  
诚拜韩柳求真经。  
追古师贤秉高鉴，  
学海无涯贵有恒。



老年讲堂

## 老年人按摩 这些误区要避免

□李建民

近年来，不少中老年人开始重视日常保养，中医推拿按摩逐渐成为老年群体的热门项目。按摩可以疏通经络、缓解腰酸背痛，还能增加血液循环、增强身体代谢，但对于身体机能处于下降期的老年人来说，有些关于按摩的注意事项一定要提前了解。

除了腰、腿、肩颈和足部等关键按摩部位，人体的背部、腋窝、肚脐也是适合按摩的“保健特区”，经常对这些部位进行按摩保健，能够促进新陈代谢，起到强身健体的效果。

尽管按摩是比较受欢迎的养生保健手段，但也不是任何条件下都能随便进行的，更不能随便选择力度、频率及按摩部位。以下这些误区，在按摩时要特别注意。

按摩的频率和力度不是越大越好。按摩时要注意频率不宜过高，也不要盲目追求大力。按摩

要注意循序渐进。如果使用按摩器，最好先试10分钟。如果身体没有出现什么不适感，再适当延长按摩时间，每次以20分钟为宜。如果在按摩中出现弹响，并且疼痛在20分钟后没有缓解，就说明按摩力度偏大，需要休息和治疗。

同时，按摩会对血管和器官产生一定压力，面对一些较为脆弱和重要的部位，切忌随便进行按摩。按摩时要避开眼睛、后脑勺、大腿根部等部位，如果按摩压力不合适，可能影响身体健康，甚至产生永久性损伤。

身体明显不适时前往正规医院就诊。如果老年人出现骨骼问题，切忌暴力按摩推拿，避免病情加重。如感到自己肌肉、关节长期不舒服，最好前往正规医疗机构的推拿或康复科进行检查，确认造成不适的原因，再对症治疗。前往按摩场所时，一定要确认其是否有相关资质，按摩师是否有相关证件。（《新晚报》）

老来乐

## 六个老汉“吃遍天”

□安新明

我们六个七八十岁的老者，按稷山方言，到这般年龄称老汉不为怪。退休后闲家无事，我们六个好汉每天下午三四点钟都会聚在县委广场阴凉的一角谈天说地，稷山人叫其“晒暖暖”或“撒展”。久而久之，我们便成了推心置腹的老友。

六个老汉中年龄最大的是张俊德，稷山县南街村人，今年84岁。还有一个叫刘海山，新疆戍边退休还乡，爱锻炼，经常骑着个小三轮车，早上去乐园，中午县委广场，晚上大佛文化园。还有上柏村的史俊龙，曾当过教员，是一位退休干部，今年83岁了，勤快利落，现如今住在城里。80岁的任保堂，翟店镇人，退休职工，工作时走南闯北，见过不少世面。稍微小些的是周平定，当兵出身，今年76岁了，性格直爽，是一名老党员。最后应该是我了，71岁，家

住县委广场附近，常常午休后到广场转转、看看。

广场聊天，人多嘴杂，聊的内容五花八门，是一个“消息平台”。大到广袤的世界发生了什么，小到哪一个村谁家发生了什么奇怪的事，无事不议，无话不谈。

几个人在聊天之外，又相约吃饭。起初是有谁说有家饭店有什么好吃食，引起了大家的共鸣，几个人约好去尝尝，这便开始约饭了。记得前些年刚开始时，人员不固定，慢慢地才固定下我们这六个老汉，再后来，还定了一个规矩，10天聚一次，以此类推，每人做东请客，两个月轮一圈。

六个老汉在县城吃的不少，吃到现在，几乎把稷山县城的餐馆吃了个遍。有个饭店，门店不小，价格老高，大家都说不行，毕竟吃了一辈子的人，也能品出个好赖和性价比。环境好的应该是仁义村路口的“君德轩”，是个有水有树有花有草

的生态餐饮店；还有一家“侯记饭店”，菜品味道好，盘子大，顿顿吃不完都要打包；稷峰西街有家“京韵烤鸭”，主菜除了北京风味的烤鸭外，副菜品种也不错。

大家认为好的店会再去一次，不好的店去一次就不再登门。每餐在两百多到三百多之间，吃饭的过程除了拉拉家常外，还会对每个菜品评价一番，好在哪，差在哪，不然，怎么能叫“吃遍天”呢。

七八十岁的老年人，爱吃些啥菜品呢？一是软，二是淡，三是鲜。经常点的菜总有些：炖鱼、豆腐、扣肉、生余丸子、排骨、粉皮、烧山药、瓢菜……吃饭的时间大致是逢“八”，即每月的8日、18日、28日，谁要有事得提前声明，然后，往后推一推，继而照常。

总之，吃，给我们的老年退休生活带来了一份乐趣，增加了一次交流的机会，添了一日的兴奋，大家认为有益无弊。