

俏夕阳

从退休开始，让生活更精彩

□孙芸苓

退休并不意味着生活的结束，相反，它是一个崭新的开始，充满了无数可能性和期待。随着年龄的增长，人们开始更深入地理解和欣赏生活，退休生活也因此变得丰富多彩。

退休为人们提供了更多的自由时间。在工作时期，人们往往忙于工作，无暇顾及自己的兴趣爱好。退休后，他们有了更多的时间和精力去追求自己真正热爱的事情。无论是开始一次说走就走的旅行，还是掌握一项新的技能，退休生活都为他们提供了这样的机会。

★白发王奶奶的舞台绽放

王奶奶，是一位满头白发的老人，却在运城模特界创造了一段传奇。她是退休之后，才在舞台上绽放自己的。

王奶奶本名王琳，她小时候，就热爱表演和舞蹈，但因为家庭等种种原因，年轻的她从未有机会真正站在舞台上展示自己的才华。然而，她从未放弃过对舞台的向往和追求。随着年龄的增长，她逐渐意识到自己的机会可能越来越渺茫，但她并没有因此放弃。

那些年，她没有忘记自己的爱好，工作之余，她坚持练瑜伽，锻炼自己身体的和谐度和柔软性。多年来她一直努力坚持着，终于在晚年实现了自己的舞台梦。

一次偶然的机会，退休后的王奶奶参加了小区里举办的模特比赛。虽然她年事已高，满头白发，但她的自信和优雅却让所有人都为之惊叹。她在舞台上展现出自己多年积累的舞蹈技巧和自信优雅，成功地获得了评委和观众的认可，成为了他们小区老年模特队的名角。

然而，王奶奶并没有因此满足。她知道自己还有很多需要学习和提高的地方，于是她开始了漫长的自我修炼之路。她跟着一群模特爱好者，报了中老年模特培训班，不断地练习走姿、调整姿态，不断地跟着老师学习新的表演技巧和舞台表现力。她的努力和坚持让她在运城中老年模特界越来越有名，成为了许多人心目中的榜样。

王奶奶个头不算高，为了舞台上的效果，她需要穿高跟鞋。开始确实有些累，快七十岁的人了，平常儿女怕不安全都不让她穿高跟鞋。可是为了训练自己的平衡力，王奶奶在家都穿着高跟鞋做家务。出门的时候也是拿上两双鞋，到了平坦的路上，她就穿上高跟鞋练习，穿累了再换回旅游鞋。就这样坚持了一段时间，她穿着高跟鞋走路从容了很多。

她脚穿高跟鞋，身着一件宝蓝色的旗袍在舞台上走秀，朋友抢拍的那个瞬间，她眼中的光照亮了整个舞台。

王奶奶的故事告诉我们，年龄并不是追求梦想的障碍。只要我们坚定信念、不懈的努力，就能够克服一切困难，实现自己的梦想。

★喜欢户外的崔大爷活力满满

崔大爷，一个充满活力、热爱大自然的老人。退休前他因为工作忙，没有时间经常去做户外活

动。退休后，他给自己的车上搭配了不少户外活动的装备，单反照相机、微型摄像机、帐篷、户外休闲椅子、烧烤架、茶具等。从此，无论是春夏秋冬，他都能在大自然中找到属于自己的乐趣。

春天，当万物复苏、鲜花盛开时，崔大爷喜欢带着他的摄影设备，漫步在公园的小径上，捕捉那些美丽的瞬间。他用镜头记录下花儿绽放的美丽，树木抽出新芽的生机，以及鸟儿在枝头欢歌的动人场景。这些照片不仅是他对大自然的热爱，也是他对生活的热爱，还有不少照片被相关报纸杂志登载，让崔大爷有了种别样的成就感。

夏天，当炎炎烈日炙烤着大地时，崔大爷并不会选择躲在家里避暑。相反，他更喜欢穿上运动装备，带上水壶，去郊外徒步。他享受着汗水浸湿衣衫的畅快，感受着阳光洒满全身的温暖。对他来说，这是一种挑战，也是一种享受。

秋天，当金黄的落叶铺满大地时，崔大爷喜欢骑着自行车，穿梭在乡间的小路上。他欣赏着沿途的风景，感受着秋风的凉爽，享受着骑行的乐趣。对他来说，这是一种放松，也是一种享受。

冬天，当寒风凛冽，白雪皑皑时，崔大爷并不会因为寒冷而退缩。他穿上厚厚的冬装，拿起雪杖，去雪地里滑雪。他享受着在雪地上飞驰的快感，感受着寒风拂过脸颊的清爽。对他来说，这是一种冒险，也是一种享受。

崔大爷的户外活动并不只是为了寻找乐趣，更是为了保持身体健康和积极的生活态度。他相信，只有身体健康，才能享受生活。因此，他始终坚持户外活动，无论天气如何变化，都无法阻挡他对大自然的热爱。

崔大爷的故事告诉我们，无论年龄如何增长，都不应该放弃对生活的热爱和追求。只要我们保持积极的心态和健康的身体，就能在生活中找到属于自己的乐趣和幸福。

★爱旅行的刘奶奶见多识广

刘奶奶是一个充满活力和冒险精神的老人。尽管已经年近七十，但她对旅行的热爱却从未减退。她坚信，旅行不仅能让人开阔眼界，增长见识，更是一种独特的生活方式。

刘奶奶的旅行故事从她年轻的时候就开始了。那时候，她还是那个充满活力的年轻女孩，热爱探索世界的每一个角落。她去过日本看樱花、去过泰国看舞蹈、去过越南品咖啡、去过埃及探秘金字塔……

这些旅行经历不仅让刘奶奶的人生变得更加丰富多彩，也让她更加热爱生活。如今，虽然年岁已高，但刘奶奶依然保持着对旅行的热情，她把旅行目的地转向了国内。

她去过雄伟的黄山，品尝徽菜的精髓；她还曾漫步在美丽的西双版纳，感受过热带雨林的神秘与独特。去年冬天，她和闺蜜一起去了海南旅居。在海南租一间房子和闺蜜一起享受那里的慢生活，自己买菜做饭，像地道的当地人一样从容地度过每一天。去沙滩拍照，去海鲜市场买新鲜的鱼虾，回来自己动手烹饪。

老伴去世后，她也有过几年的低迷和痛苦，但她很快让自己走了出来。一边写作，一边旅行，每一次旅行，她都能发现新的美景和故事，让自己的生活充满新鲜感。

刘奶奶的旅行不仅是为了欣赏美景，更是为了体验不同的文化和人生。在旅行中，她善于与当地交流，了解他们的生活方式和习俗，并把旅行中的趣事写成文字。

她曾在一家小店品尝过地道的当地美食，与店主聊起了家常；她还曾在一家民宿里与主人分享了自己的旅行故事，听他们讲述了当地的传说和历史。这些交流让刘奶奶更加深入地了解了这个世界的多样性和丰富性，这些感受都变成了她笔下优美的文字。

对于刘奶奶来说，旅行是一种生活态度和精神追求。她用自己的行动告诉我们：无论年龄多大，都应该保持对生活的热爱和好奇心，勇敢地去探索这个美好的世界。她的故事激励着我们去追求自己的梦想和冒险精神，让生活充满无限的可能。

退休并不意味着与社会的脱节，相反，它为人们提供了更多的社交机会。大家一起参加各种社区活动，结交新朋友，共享生活的喜悦。同时你可以和老朋友一起回顾过去，展望未来，分享生活的点点滴滴。

此外，退休生活还是人们追求身心健康的黄金时期。在这个阶段，人们更加注重身体的健康和内心的平静。他们可能会开始定期进行体育活动，保持身体的健康；也可能会选择学习冥想或者瑜伽，以保持内心的宁静。

总的来说，精彩的退休生活需要我们去规划和追求。它不仅仅是休闲和娱乐，更是我们进一步理解生活，提升自己，与他人建立联系的重要时期。退休并不是生活的终点，而是一个崭新的开始，充满了无限的可能，让我们从退休开始，让生活更精彩。

美味推荐

茼蒿土豆糙米饭团

◆材料：

茼蒿100克，土豆100克，糙米饭150克，烤芝麻5克，寿司海苔1至2张，盐约1至2茶匙，芝麻油1茶匙。

◆步骤：

1. 茼蒿洗净，烫熟，挤干水分切碎，用盐和芝麻油拌匀；
2. 土豆煮熟或者微波熟后切碎；
3. 糙米饭与碎土豆、碎茼蒿，烤芝麻一起拌匀后，捏成饭团；
4. 饭团外层裹海苔装饰即可。

(本报综合)

! 医生提醒

高尿酸血症与痛风的预防和治疗

□陈晓琳

怎样预防高尿酸血症

1. 饮食调整

应避免高嘌呤食物如动物内脏、海鲜、肉类等，适量摄入低嘌呤食物如蔬菜、水果、牛奶等。同时，应控制饮食中脂肪摄入量，避免过度饮酒。

2. 增加水分摄入

多喝水可以促进尿酸排泄，从而降低血尿酸水平。建议每天饮水量达到2升以上。

3. 规律作息

过度劳累和精神压力过大可能导致内分泌失调，从而影响尿酸水平。应保持规律作息，保证充足睡眠，避免过度劳累和精神紧张。

4. 适量运动

适量运动可以促进新陈代谢，有利于尿酸的排泄。建议进行有氧运动如快走、游泳等，但应避免剧烈运动或长时间运动。

5. 控制体重

肥胖会增加患痛风的风险，应通过合理饮食和适量运动来控制体重。

6. 避免使用升高尿酸的药物，如利尿剂、某些抗结核药物等。

7. 定期检测血尿酸水平

建议每年进行一次血尿酸检测，以便及时发现并采取相应措施。

8. 药物治疗

当血尿酸水平持续升高时，应在医生指导下进行药物治疗，包括抑制尿酸合成的药物如别嘌醇、促进尿酸排泄的药物如苯溴马隆等。

中医对高尿酸血症与痛风的认识及治疗

中医认为，高尿酸血症与痛风主要是由于体内湿浊内蕴、瘀血阻络所致。因此，中医治疗痛风以祛湿化痰、活血化瘀为主。

1. 药物治疗

中医治疗痛风常用的药物有甘草附子汤、四妙丸等。甘草附子汤具有祛风除湿、通络止痛的作用，可用于治疗急性痛风。四妙丸则具有清热利湿、活血化瘀的作用，可用于治疗慢性痛风。

2. 饮食调理

饮食不当是导致痛风的重要原因之一，因此，中医强调饮食调理，建议痛风患者避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，多吃清淡、易消化、利湿排毒的食物，如冬瓜、黄瓜、苦瓜等。

3. 运动养生

适当的运动可以促进身体的新陈代谢，有利于湿浊排出。痛风患者可以选择适合自己的运动方式，如太极拳、八段锦、瑜伽等，以增强体质、缓解症状。

总之，高尿酸血症与痛风虽然是常见的代谢性疾病，但只要深入了解其成因，积极采取预防措施，并在患病时及时就医，遵循科学的治疗方案，就能够有效控制病情。(《大众卫生报》)