

怎样给晚年婚姻“保鲜”

老两口一起过了大半辈子，有的晚年生活幸福而甜蜜，而有的则吵吵闹闹一辈子。“少年夫妻老来伴”，老夫妻间除了精神寄托和生活照顾，还有很多医学上的受益。研究表明：“老来无伴”会显著增加高危冠心病老人的死亡率。

生活中，很多老人年纪越大脾气越暴躁，还会拿老伴儿当出气筒。老年夫妻该如何维系彼此之间的关系，给晚年婚姻“保鲜”？



1 老了，脾气越来越怪

说起自己的老伴，年过六旬的王阿姨很无奈。她说，年轻时，夫妻二人的关系挺好的，但最近这几年总是因为一些小事而争得面红耳赤。老伴脾气不好，是日常生活当中常见的事情，该怎么办呢？

心理专家认为，首先老年人应该意

识到，老来相伴是福气，好的陪伴不单是能让你感到幸福，更能让你健康长寿。

老年人还要认识到：把老伴当出气筒，不单影响感情，对双方的身体健康状况也是很有害的。老年人都有心脑血管疾病，情绪一波动，肯定对身体健康

2 制定控制情绪的规矩

心理专家分析，大部分老人无故发脾气、吵闹也有可能是为了引起对方的重视和回应。作为另一方，不妨试着在对方不发脾气的时候，主动去满足这份期待，或许就弱化了对方发脾气的动

力。

在家中，可以制定一些关于控制情绪的规矩。比如说爱发脾气的，意识到自己做得不对时要做出承诺，要改。如果真的是控制不了又发脾气了，一定要

3 维持老年婚姻中的亲密感

对于老年夫妻而言，多年朝夕相处的生活，对方有什么缺点都一清二楚，于是稍有不顺心的时候，就会指责对方。心理专家认为，夫妻相处需要“心理的相融”，维持亲密感是非常重要的，心理相融在老年期有两点：

一是“心理的磨合”，因为两个人

的身体器官都步入衰老，这时候二人应携手共同面对。

二是“心理的搀扶”，一方患重病或者心情不好时，另外一方应该将心比心，站到对方的角度，多给一些支持，多给一些鼓励。

另外，退休之后，如果夫妻二人

4 老年人也可以“秀恩爱”

如果夫妻双方可以达成共识，也可以试一试新方法“秀恩爱”，有利于给晚年婚姻“保鲜”。

抱一抱、拍一拍：对于老年人来说，最好、最简单的方式应该就是拥抱，当出现矛盾或有不快时，主动抱一

抱、拍一拍老伴，可以起到非常好的缓冲效果。

故地重游：趁着还走得动，带老伴去看看自己的家乡、母校，或是回到有共同记忆的地方走一走，无形间也可以增进双方的感情。

是有害的。

此外，老年人要正确对待衰老。人老了，记忆力变差了，爱唠叨了，脾气变坏了，其实是一个衰老的过程。我们要客观来认识它、接纳它，这样可以对老伴更宽容，其实也能更宽容地对待自己。

主动承认错误。

老两口之间可以约法三章，不能把另一方当出气筒，连续超过三次要惩罚、承担后果，比如连续做三天家务等。

有共同喜欢做的事情，现在有时间了，就可以一起去做。如果两个人没有共同的兴趣爱好，就要给对方充分的空间、时间和自由，让其独立去做自己想干的事情。当然，更好的是，两个人一起去培养一些新的兴趣爱好。

弥补遗憾：人至老年，大多夫妻婚姻已超过20年，在这几十年中肯定留下过遗憾，如约定而没有实现的事情。那么在条件允许的情况下，弥补遗憾也是情感保鲜的一个好方法。

本报综合

养生保健

辨证消食更有效

随着年龄的增长，老年人肠胃功能不好，也容易出现积食。很多人对于积食出现的腹胀、腹痛，只会用消食片来调理。其实，这种方法并不科学，从中医的角度来说，不同类型的积食，其调理方法也各不相同。那么，该如何辨证消食呢？

积食可分为四种类型，分别为寒积、热积、食滞、气滞。寒积是由生冷食物导致的，一般给予温通食物来改善，如生姜、肉桂、胡椒等。热积则是吃了过多上火的食物，此时应去火，最便捷的方法就是喝凉茶降火。食滞是消化不良引起的，也被称为食源性积食。气滞则是情绪不良所致，此时应服用理气食物，如陈皮水、佛手等。

日常生活中，老年人也可通过一些方法来预防或缓解积食的不适。中医的调理方法如针灸、艾灸等是不错的选择，但需在专业医师指导下进行。同时，还有几个有效的操作方法，如常按摩手掌的三阴穴刺激肠胃蠕动，也可捏一捏肚皮来帮助肠胃蠕动，还能通过足底踩鹅卵石刺激全身穴位来达到调理肠胃的目的。

晚综



老年课堂

如何拍人文风光照



在旅行拍摄中，记录美好风光的同时，加入一些人文主题，可以让作品显得更有意义。

如何构图才和谐 人文摄影，人应该是主体，如果是拍摄单人的话，这个人一定要有足够的趣味或意味，这样居于正中才不会使图片单薄。如果是两个人，构图上可以采用一前一后、一动一静等方式，重点是产生一种对比的关系。群像拍摄，最忌讳杂乱无章，在人群中要找到一个中心点，一个与众不同的人物，这样才能主次有序。

高速快门捕捉动态瞬间 要想抓住瞬间人物表情变化，或凝固一个动态画面，必须保证足够的快门速度，一般应在1/350秒以上。慢速拍摄能产生梦幻的动感效果。为了效果明显，一般拍摄速度应该是1/15秒以下。它主要用于特写镜头，在提前和对方沟通好的情况下可以用这种方式，不过要尽量自然，减少摆拍的感觉。

巧用背景意味深远 背影有含蓄、深沉的力量，巧妙地运用背影，能达到意想不到的效果，使人产生神秘感的同时展开想象。比如，图中远处是逶迤起伏的大山，近处是少数民族女孩的背影。尽管看不到女孩的面容，但大山与轻柔的背影相组合，却给整个画面增添了许多韵味。

据《大众摄影》

老有所乐

“硬核爷爷”三度骑行西藏



褚宏伟(左)和钱根宝(右)在骑行川藏线途中。

2017年骑行苏皖赣闽四省，到达厦门；2019年单骑闯印度，30天骑行2000

余公里……

今年7月，年过七旬的江苏省扬州市“健美老头”钱根宝和褚宏伟骑行川藏线到拉萨。这已是钱根宝第三次骑车进藏了。“我争取到八十岁再骑一次川藏线。”钱根宝说。

这些年，钱根宝走过不少地方，成为远近闻名的单车达人。“2004年6月我骑上摩托车开始首次长途旅行，虽然一路上摩托车总是出问题，但一路坚

持下来，也成功了。”钱根宝回忆，2011年他再次骑着单车独游川藏线。去年他去印度骑行的经历，影响了好友褚宏伟，两人结伴同游新疆后，又于年底骑行南亚。

为了提高身体素质，两人一天不落地进行锻炼。“我们这次的计划是骑行317线国道，但是骑了400多公里后，路遇大雨泥石流，不得不返回成都，重走318线。”钱根宝回忆，在骑行途中遇到的困难数不胜数，但没有什么是他们克服不了的。

“眼前突现壮美风景，征服了一座高山以后的愉悦……”褚宏伟说，这都是旅途带给他们的美好回忆。

据《扬州晚报》