

心态平和 不爱计较 百岁老人的养生经

□文/图 本报记者 王培

虽已年过百岁高龄，但性格开朗、爱说爱笑的杨南屏老人依旧精神矍铄、思维清晰。那么，她有什么长寿秘诀呢？11月23日，记者对她进行了采访。

心态好遇事不计较

当天，在市区一家老年公寓，杨南屏正和同屋的老人聊天。“你们好！快坐下歇会儿。”看到有人来，她热情地招呼着。老人虽然已经102岁，但精神矍铄、头脑清晰，气色也很好。

在身边人看来，杨南屏是个“好脾气”，她对别人十分热情，整天都是乐呵呵的。提起长寿秘诀，她说首先就是不生气，多让着别人，保持快乐的心情。“不生气，有好吃的让人家吃点，有好喝的让人家喝点，不计较那么多。”杨南屏说。老人爱说爱笑，和大家相处融洽。不管是邻居，还是老年公寓的室友，她都和大家相处得像姐妹。

生活规律胃口好

老人早睡早起，生活规律，每天早上六点多起床，吃完早饭如果天气晴朗，她就会推着轮椅在外面走走，晒晒太阳，或是静静地坐着闭目养神，中午吃完饭睡一会儿觉，晚上又早早躺到了被窝里。一日三餐，老人最爱吃的就是家常饭，早晚一般都是粥、菜、馒头和鸡蛋，中午吃一碗面



杨南屏老人没事喜欢写字。

条或是米饭。“老太太胃口好，能吃能喝，从不挑食，上午经常还要加餐，吃点面包之类的。她还喜欢吃肉，鸡肝、鸡腿都喜欢吃。”负责照顾老人的护工说。

另外，杨南屏还有个“与众不同”的爱好，就是没事看看书、写写字。“我在小学教书30年。”杨南屏表示，小时候生活比较苦，成家后丈夫支持她上学，毕业后就在我市一所小学教书，一教就是三十多年。

“现在的生活多好啊，在家的時候孩子们啥都不让我干，让我歇着享福。在这里生活有人照顾，还有人一起聊天，多好！”提起现在

的生活，老人的脸上带着幸福的笑容。

“老太太来我们这里一年多了，大家都很喜欢她。她脾气好，对人特别热情，见面就跟人打招呼，从不生气，不跟别人计较，整天都是乐呵呵的，我们看到她也很高兴，感觉很亲切，像自家奶奶一样。”老年公寓负责人吴女士表示，老人的孩子们虽然年龄也很大，但经常来看她，给老人送些吃的用的，陪老人聊聊天；晚辈们也很孝顺，有空就来探望老人，“也许心态平和、心情开朗、不爱计较、孩子孝顺就是老人长寿的秘诀吧！”吴女士说。

养生保健

避免五种伤膝行为

老年人对膝关节的使用不能随心所欲，要避免伤膝行为。

蹲。研究表明，平躺时膝盖的负重为零，而蹲下时负重是体重的8倍。建议老年人和肥胖人群少做下蹲动作，不要蹲着择菜、洗衣、擦地。

跪。跪着时，膝盖的负重大约是身体的8倍。关节软骨磨损的概率也增大，肌腱更容易受伤，膝关节退化较快。

爬。上下楼梯或爬山时，膝关节承受的重量是平时的3至5倍，会加速关节老化。

跷。跷二郎腿会增加患骨关节炎的风险。

静。关节软骨的一部分营养是靠运动挤压关节滑液来供给软骨的，一动不动也会造成关节软骨的“营养不良”，建议经常变换体位，不要久坐不动。

据《健康报》

婆媳之间

帮婆婆摆脱保健品依赖症

□陈虹

婆婆今年七十多岁，平时一个人生活。一年前婆婆迷上了购物，刚开始听小区里其他老人说，去体验店听课可以领到鸡蛋。听了一段时间后，婆婆像被洗脑一样，开始对我们说那家店的产品多好，一次买来3000元的保健品，说对失眠有疗效。这一买就不可收拾，一年来屋里堆满了保健品：项圈、药酒、膏药、理疗仪。这些东西大多在药监局的网站上根本没有登记。看着婆婆简直走入火魔，我真担心会带来副作用。

我和老公商量：要不搬过来和老人一起住？虽然房间小了些，可方便照顾老人。听说我们搬过去住，婆婆乐坏了。

每天早上，我给婆婆安排了“任务”——去市场买菜，等我下班了做饭。婆婆每天早上拉着小车去市场，逢人就说：“我去给儿媳买菜去，儿媳搬来和我住了。”七十多岁的人脚下生风，高兴极了。

晚上回家，老公洗菜，我炒菜。吃过饭，我拉着婆婆去楼下遛弯。看见邻居，婆婆都会热情地打招呼，开心的笑容写在脸上。看见婆婆高兴，我开始为她做工作：“妈，那些老师管您叫妈，就是让您放松警惕，要不他们东西卖去。”

我从网上找一些揭露保健品骗局的视频，和婆婆一起看，让她从思想上认清事实。婆婆说：“真是呢，他们喊我们爸爸妈妈，我觉得有人关心我，比自己的孩子都好。以前我一个人在家真寂寞，就去听课。现在有你们陪着我，以后我不去听课了，也不瞎买了。”

现在婆婆每天坚持晨练，或是打太极拳，或是参加老年合唱团唱歌，然后买菜回家，生活规律，身心舒畅，精神矍铄。帮婆婆摆脱了保健品的依赖症，我快乐无比。

人间真情

八旬独居老人把房产送给水果店主

如果一位年过八旬的老人，把自己价值300万的房产留给楼下水果店的店主，你会怎么想？而且，这位店主也成了老人的临终监护人，负责照顾他的生活起居。这不是骗局，而是老人思虑许久后的抉择——将余生托付给一位“陌生的亲人”。

现居上海的马林（化名）是一位退休工人，今年88岁。前些年老伴去世后，留下他和患有精神疾病的儿

子，后来儿子也在家中意外猝死，尽管还有一些亲戚，但不怎么来往。

马林喜欢小孩，有时会买些零食给小区的孩子们。此外，他常在家门口溜达，渐渐地就跟开水果店的小游一家熟悉起来。小游，35岁，河南人。几年前带着妻子和三个孩子来上海卖水果。老先生每天没事就去他水果店里坐一会儿，小游也经常给马林帮忙。

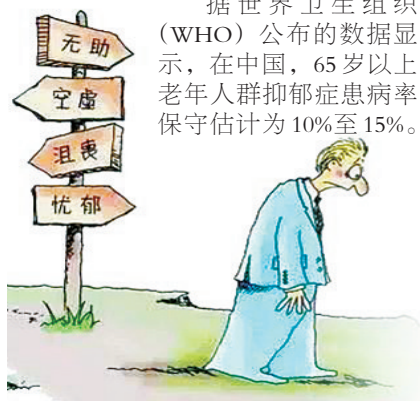
有一次，马林在家中摔倒了，小游发现后把他送进医院。小游给马林的亲戚打电话，亲戚们都说走不开，于是小游白天看店，晚上就去医院陪夜，直到马林康复出院。出院后，马林就下定决心邀请小游全家搬进来，组成一个特殊的家庭。2017年，马林带着小游到上海普陀公证处办理意定监护，把自己的晚年和遗产都托付给小游。

据《钱江晚报》

健康宝典

65岁以上老人抑郁发病率达15%

据世界卫生组织(WHO)公布的数据显示，在中国，65岁以上老年人群抑郁症患病率保守估计为10%至15%。



冬季抑郁症高发，与冬季日照减少、大自然景象萧条、运动量减少、疾病因素（如感冒、咳嗽）等有关。

很多老人晚上睡不着，半夜坐在床上哭。有的老人说：“我每天都锻炼，身体这么好却中風了，得坐轮椅，走不了了，我们小区有些老头一年到头病恹恹的，到现在还挺好的呢！”心理特别不平衡。实际上，这是对于老年期的状况没有做好足够的心理建设，在这种情况下容易出现抑郁情绪。

老年期抑郁症相比青年人的抑郁症，更难识别、确诊。老年人抑郁症

常常表现为睡不着觉，或怀疑自己患上不治之症、浑身疼痛等，容易被判断为睡眠障碍或其他老年疾病，自杀率高。此外，空巢所带来的孤独感更是引发老年期抑郁的重要社会性原因。

家人、朋友的陪伴是对抗老年期抑郁的良药。子女有空多回家，陪在父母身边说说话，做做家务；没时间回家，也要经常跟父母视频、打电话，让老人感受到家人的关心。同时，建议老年人多参与社交，约朋友一起出去游玩、散步，或是学一门功课，外语、琴类、棋类、画画、跳舞等都是不错的选择。据《快乐老人报》