

老人防“失足”

练练太极拳

人到老年,反应迟钝,腿脚不灵便,很容易失去平衡而摔倒。一样摔倒,年幼者即使跌得头破血流,鼻青脸肿,可能也不会“伤筋动骨”,但对一个年老者来说,就可能要“粉身碎骨”了。

这并非危言耸听。据调查,三分之一的65岁以上的老年人有跌倒的经历,而且跌倒的危险性随着年龄的增加而增高。与健康老人相比,那些生活在长期护理状态下的老年人更易跌倒。10%~15%的跌倒可导致严重损伤,这些损伤中至少有二分之一骨折,还有约四分之一的人因跌伤严重或伴有其他合并症,往往需要长期卧床,甚至以后都很难行动自如。

因此,人到老年尤须防“失足”,最积极的办法是长期坚持打太极拳,此拳对改善身体平衡大有好处。因为人体稳定平衡最主要的是靠肌肉收缩力和肌肉的协调能力,而这些能力通过练习太极拳都能得到提高。而且在太极拳的动作中,还经常有单腿支撑的动作,这还能锻炼老人单腿支撑的稳定性。因此,太极拳特别适合平衡能力较差、容易摔倒的老人练习。

另外,老人自己也要多加小心,少去“人潮汹涌”的地方凑热闹;“倒退”行走锻炼时,

必须长个“后眼睛”;留心鞋底不要打滑,穿防滑的鞋子,湿地更要防滑,冰天雪地少出门;戒掉长期服用安眠药或镇静剂的习惯,以免昏昏然而摔倒。在有老人的家庭中,还要作好安全防范措施,如设置扶手等。

研究人员发现,70到90岁的老年人练习太极拳48周,其跌倒危险性会降低25%。亚特兰大埃默里大学医学院的沃尔夫博士表示,这种风险降低的程度虽不具重大意义,但在日常生活中确实有其重要性。在研究的初期,很多老人光是放弃助行器都不容易,更何况是要获得太极拳带来的助益。其研究团队仅观察研究了4至12个月的情形,和接受健康教育对照组相比,打太极拳的人跌倒几率降低了将近一半。对身体较健康的老年人进行的研究也显示,打太极拳可以降低跌倒风险约一半,因此研究人员建议,应在高危老年人群中继续进行此项研究。

张超群



闲情逸致

金鱼饲养有窍门

家庭养金鱼,要将玻璃缸放置在靠近窗户通风又有阳光的地方。要注意放养金鱼的密度,根据容器的大小,合理安排,宁可少养,不可多养。

家庭养鱼所用的饵料以活鱼虫最为理想,喂干鱼虫、人工合成颗粒饲料也可以。冬季金鱼的动物性饲料有瘦肉、鱼肉、河虾、蛋黄等,均须剁成细末再喂;植物性饲料比较广泛,如面条、馒头、米饭、熟玉米粒均可,亦须弄碎再喂。

金鱼适宜在0℃~39℃的水温中生活,冬季管理的重点是防寒、保温、适当投饵。少换水是保持水温的办法之一,一般1个月换水1次,2~3天清污1次,要经常用乳胶管吸除积渣,把玻璃缸底部的粪便、残饵连同混水吸干净,然后徐徐补进已放置一天的新水。

操作时要防止金鱼体表损伤、出血、脱鳞。冬季金鱼在低水温环境下生活,体内的代谢减缓,食量也减少,因此要注意控制投饵量,投饵过多,剩食变霉,会污染水质。 宋正竹

飞鸟回笼训有方

老年人玩鸟者众,而玩回笼鸟者则鲜见,但是只要有耐心,训练得法,使鸟回笼不难实现。

首先是选鸟。成年鸟很难驯服,故要选羽毛未丰刚刚会飞的雏鸟。训练的手段是利用鸟类求食的天性。古语说得好:“人为财帛鸟为食。”所以接受训练的鸟一定要让它处于半饥饿状态,使它每回一次笼就能吃上一点食物。还要训练鸟敢于和人接近,为此要多和鸟接触,给鸟梳理羽毛,直接用手给它喂食,让鸟站在手上玩,使鸟感到人对它没有恶意,还给喂食,使鸟有安全感。

为防止鸟飞失,开始先在屋里放飞,待它能自动回笼后再移到室外放飞,这时可在鸟腿上系一根细线,线要由短逐渐放长,使鸟的活动范围逐渐扩大,这样训练一段时间之后就可以把系在腿上的细线去掉了。

笼中鸟外逃是鸟的本性。经过训练的鸟放飞之后,不但不逃,还能自己飞回笼中。另外,根据多数鸟忠于爱情的本性,进行放飞训练时可以只放飞雄鸟而把雌鸟留在笼中,这样雄鸟因眷恋雌鸟而乐于飞回笼中。 路芳

吊兰叶枯巧防治

吊兰,茎叶如兰,四季常青,十分雅致。吊兰又被称为室内空气“净化器”,它能吸收一氧化碳、过氧化氮及其他挥发性气体,有益于人体的健康。可是,吊兰常易叶尖枯萎,影响观瞻,因此须注意防治。

吊兰有200多种,常见的有金边、银边吊兰。吊兰性喜温暖、半阴、湿润,不耐寒,如果夏、秋季水分不足,或冬季霜冻较重,常易叶尖枯萎。具体防治方法可采取:

(1)注意浇水、喷水,保持盆土及周围空气湿润。因它的叶片较多,又悬于空中,或放置阳台通风处,需水量较多,这就要经常向盆土和叶面及盆周围浇水、喷水。一般夏、秋季每天可早晚浇、喷水1~2次;冬、春季可4~5天浇水一次,冬季少浇,春季稍多些。

(2)将花盆放置半阴处,防止强光照射。吊兰虽需适量光照,但忌阳光直射,否则也易引起叶片枯萎。

(3)吊兰宜盆大株少,喜排水、透气性好的沙壤土。如中等大小的花盆,一般种2~3株为宜。株数过多,水分需求也多,如盆小土壤含水量供应不足,也易使叶片枯萎。 岳玲瑰

漫画角



老两口 林焕之作

我有四件“宝”,用处可不小。要问是什么?钢笔、手表、眼镜和剪刀。

我从教36年,每天离不开笔。退休后,我的上衣口袋里总是插着一支钢笔。笔是我写字的“武器”。如今像老朽这样带笔的人很少了。在大街上或在邮局,常有人借我的笔写信封或记电话号码什么的。有时我匆匆离去,忘了等着拿笔,将笔留给别人,与人方便了。我家的笔很多。书房笔筒里插着各种各样的笔,卧室、客厅的抽屉里也装着笔,我使用时顺手拿来,方便极了。

也不知为什么,如今戴手表的人也不多了。尤其是像我这样戴“上海”牌机械表

的人。我出门不戴表,心里总觉得缺少点什么。我走在大街上,手表闪亮,常有青年人问:

“大爷,现在几点了?”我告诉他们后,一声亲切的“谢谢”,使我心里美滋滋的。

俗语说:“花不花,四十八。”我年逾花甲,老花镜对我

我的四件“宝”

来说十分重要。我的老花镜从150度到300度,共有10余副,书房、客厅、卧室,到处都有,我的皮包里更是不可缺少。人老了,总爱丢三落四的。我出门办事,常把眼镜忘在别处:邮局、银行、报社、报刊亭、复印社,还有老朋友家。但无论

忘到哪里,眼镜总会完璧归赵的。

再说剪刀,我也有10余把。我爱好剪报。我有稿件在报纸上发表,都要剪下来留存。剪刀和笔、眼镜一样,我家里哪儿都有。我的皮包里也装着一把袖珍剪刀。我每天收的信多。拆信时,为使信封完好,我不随便用手撕,都用小剪刀裁下韭菜叶宽的一条儿,几十年来我已经养成习惯了。

我的这四件“宝”,样样不可少,是我的好“伙伴”,伴我乐陶陶! 林自仁

银发生活

为防商家忽悠

设道心理防线

许多老人大多都有这样的体会:每次逛街回来,自己会稀里糊涂地买了很多原本不需要的东西。有人说,当时真的没想买,可促销小姐说试试没关系,便试试了,觉得还行就买了,回来才觉得根本就不喜欢它……

在心理学上,有种心理效应叫做“登门槛效应”,通俗地理解就是如果一个人能一只脚踏进门槛,那么他整个身子再进来就不难了。

针对这种效应,美国心理学家弗里德曼和弗雷泽做过一个有趣的实验,他们让两名大学生访问郊区的一些家庭主妇,以达到在这些家庭主妇的院子里立一个很不美观的安全驾驶指示牌的目的。不同的是,第一位大学生在提出这个要求之前,先请求家庭主妇在其安全驾驶的请愿书上签名,对于这个对自

身没有任何影响的小请求,主妇们都能接受;而第二位大学生拜访另外一些家庭主妇时则直接提出在她们的院子里立安全驾驶指示牌。结果发现,在请愿书上签名的家庭主妇有55%的人接受了树立安全指示牌的要求,而直接被请求在院子中立安全指示牌的家庭主妇,却只有17%的人最终接受了请求。

日常购物时,售货员让顾客试穿他们并不喜欢的衣服,或者让顾客免费品尝其促销的食品,实际上就是先把顾客的一只脚踏进来再说。

那么,如何有效地防止被商家忽悠呢?

首先,老年人在逛商场时要先列个购物清单。其次,认清商家的这一促销心理,告诉自己天下没有免费的午餐。第三,不妨用环境转化法,也就是说,当你准备买一件临时决定要买的物品时,先不要马上付账,而是暂时离开这个环境,到别处逛逛,这样可以给自己一个恢复理性的时间,等考虑清楚了再作决定。 李玲