

# 金色池塘

关注“新民银发社区”，  
就是关心自己，关心父  
母，关心父母的父母

成为老人的艺术算  
不了什么，真正的艺术在  
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 365 期 | 2021 年 8 月 20 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:金晖 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:sherry@xmwb.com.cn

## “动”感十足

吕庆

我儿时好动，族里长辈笑我是名儿用了“庆”字的缘故。识字后查字典，我信得手舞足蹈，你看：“额手称庆”“弹冠相庆”“普天同庆”……凡有“庆”字，莫不动感十足！长些岁数后我才明白，起个名字叫“庆”和生性好“动”八竿子打不到一块啊，和我同名的人多了去了，谁像我从小“动”到老的！

上世纪六十年代，我进单位不久，就被安排进了科室。都以为科室规矩大，我从此要被“不许动”了，可在近四十年的日子里，因为工作，我几乎用脚把上海丈量了不下数百遍，还走过了大半个中国，饱览了兄弟城市的美、祖国山河的壮丽，我感慨：机会到了脚下，想不“动”也难啊。

当年，单位给我办了公交月票，可外出办事，除非路特别远，我是很少搭公交车的。那年头，还没“养生”之说，谁要提倡“管住嘴”，不挨骂也得遭白眼。至于“迈开腿”，当然有为省几分钱少乘一两站车的人，我却笃信“流水不腐，户枢不蠹”的古训，不太顾及双腿是否劳累。

年轻时乘车，我就喜欢站着，如今老了，纵使有空座，依然初心不变：抬起一条长臂，牢牢地抓着横在车厢顶的拉杆，随着车子的颠簸，任身体轻轻晃去，边晃边哼着小调：“左扭扭，右扭扭……”“动感十足，满满的享受。有姑娘瞪着大眼问：“爷爷，乘‘动车’呢？”我笑了，学济公挤眉弄眼夸了她一句：“聪明！”

几十年来，我冬练三九，夏练三伏，天天打太极拳，每每身心潜入太极的忘我境界，那丹田鼓荡的气感徐徐往周身发送时，因“动”而得的快感，真是妙极了！

## 一动不如一静

郑自华

最近云南大象火了，那顽皮捣蛋的大象不仅牵动了全国人民的心，也成了世界关注的焦点。顺带让人们大象也进行了关注。个体庞大、行动迟缓而又木讷的大象，心率每分钟 40 次，寿命 80 年；乌龟的心率为每分钟 10 次，寿命在百年以上，所以民间有“千年王八万年龟”的说法。陆地上速度第一的猎豹，寿命只有 20 年；生活中常见的老鼠，平时深居简出，动作十分迅捷，心率每分钟 900 次，寿命只有 2 年。我们平时一直称赞的勤劳的小蜜蜂，生命非常短暂，工蜂最长不过 3 个月，而蜂王可能有长达 1 到 2 年的寿命，雄峰更短，交配完成后生命就终结了！

我们将视线转移到运动员身上，根据一家保险公司对 6000 名已故运动员的资料统计，运动员的平均寿命不算高，其中大多数是运动过量所造成。运动员心率快，生命被透支，青壮年时代，越是比普通入威猛，中晚年越是比普通入衰败得快。

人和动物的一生心跳的次数是有限的，达到一定次数心跳，生命就到头了。人体是一架精密的机器，磨损得越快，报废得就越早。君不见有人每天走几万步，有人兴冲冲爬楼梯，他们忘了，下楼梯时，膝关节、踝关节要承受整个身体的重量，不断重复这个动作，会人为加大这些关节的活动量，关节受到磨损的可能性就会增大，对身体不利。

八九十岁以上的老人，机体各器官功能明显衰退，肌肉萎缩，骨质疏松，如果有个闪失，很容易摔跤。“老子”有“致虚极，守静笃”“静为躁君”的说法，主张“塞其兑（闭眼睛），闭其门，终身不勤”。所以，老年人一动不如一静是有道理的。

## 老 少咸宜

编者按：  
如何看待动和静？要不要体检？这是老年人养生经常碰到的问题。赞成“生命在于运动”的，振振有词；认为“一动不如一静”，也有自己的一番道理。定期安排体检，得到了大部分人的认同，但是也有人认为没有必要。很多观点都非常对立，这恰恰是我们组织这次讨论的初衷。

我们的目的，是给老年朋友提供多种养生角度的思考。



## 说说你的养生故事

(上)

摄影——赵海银

## 走还是不走？

心清

我长期从事财务工作，一天八小时，天天坐在办公桌前。临退休那年，正逢企业合并改制，工作量一下子增加了好多倍，尤其是月未月初，人一坐下就别想再站起来。那些日子，我是天天掰着手指数天数，计算着自己离退休还有多少天。我开始筹划起退休后首先要干的第一件事，去旅游，去游历祖国的大好河山！因为退休后的我，将拥有人生中最宝贵的财富——时间，我要弥补年轻时的缺憾。

一退休我便去做了体检，验血报告单上竟标有好多个上升箭头，“胆固醇”“甘油三酯”“低密度脂蛋白”……加之 B 超报告，医生给出的结论是：中度脂肪肝！摸摸日益隆起的小肚腩，想想自己这些年来的生活习惯，我明白自己的问题在哪里。成天坐着缺少运动是一大隐患，饮食不当是第二个罪魁。因为工作太忙，无暇在一日三餐上多费功夫，我经常买熟食。恰巧我们单位旁边有一家网红熟食店，那里的鸭胗、牛肚、目鱼大烤都非常非常好吃，我隔三差五就会买上一大包带回家去，这胆固醇就这样积累在我的肚子里了。“管住嘴，迈开腿！”医生给了我一个简单的六字建议，我深感自己的旅游计划及时并且英明。

我开始了“走”，几年下来卓有成效，体重没再增加，小肚腩没再扩展，“脂肪肝”也由中度转为了轻度。可我万万没想到，几年后的一次例行体检，CT 报告提示：腰椎 4-5 椎间盘有膨出，硬膜囊受压。骨科医生严肃地对我说：你们这些老阿姨啊，现在只晓得白相，我告诉你，在家呆着！记牢，少走，尽量少走！

怎么办，继续走？还是不走？我傻了眼！

## 今年你查身体吗？

李文娟

欲了解自己的身体状况，每年一次定期体检很有必要。体检，是对生命的呵护，也是对家人的负责。随着体检维度深度的提升，科学的主检结论与健康建议越来越精细。看着与年龄几乎同幅度增长的一项项结论、建议，唯有逐一进一步“举证”，将其消灭于萌芽状态，才能预防和守卫自身的健康。

我有个表妹是亲戚圈里出了名的孝顺因，逢年过节都会给父母买礼物，双休日经常带父母打卡网红美食，每年年休假都会带父母国内外旅游。亲戚聚会，表妹的父母发自内心的快乐和知足，令长辈们羡慕。

去年疫情不便带两老出游，表妹买了体检卡，住进了位于太湖边的体检中心，环境幽雅，服务贴心，在享受静谧舒适时光的同时，对身体做一个全面的检查。三天里从空腹抽血到各类 B 超、CT 等检查，轻松而有序。没几天，电子体检报告通过 APP 发给表妹，纸质报告也随后快递过来。报告中除了一些无大碍的老人常见病，提出随访建议外，特对表妹父亲脑部有一疑似脑瘤，提出要到医院进一步就诊。表妹父亲平时只是偶尔会头疼，睡一会就没事了，就一直没放在心上。既然体检医生建议，便在表妹的陪同下，到专科医院进一步就诊。医生诊断后说，幸亏发现得早，该肿瘤要及时开刀切除，否则就会像隐形炸弹，不知啥时引爆，后果不堪设想。表妹父亲经过激烈的思想斗争，为防患于未然，做了脑部微创手术，手术很成功，恢复得也不错。近日，表妹又带着两老周边自驾游了。

一年一次的体检真的很重要，宝贵的生命不可辜负也。关爱健康，从体检做起，今年你体检了吗？

## 不必过度依赖体检

李颖

说起体检，这是注重健康人群尤其是职场人士不可绕过的一个话题。

我们常常从媒体报道中看到，某某人在体检中发现了癌症的前期隐患，自己却毫无感觉，幸亏体检报告发现了相关指标的异常，及时手术治疗才保持了健康等等，把体检说得好像人人必须似的。那笔者就有了疑惑：很多百岁老人，尤其是山居居民，从来不知什么叫体检，化验报告单一生未见过，却身体健康、精神矍铄，行动自如、吃嘛嘛香，反而是那些看过体检报告的中青年人，知道自己身体有些指标超高，再上万能的百度一查，貌似这里那里都符合大病来临的症状，情绪立马受到一万点的暴击，原本正常的生理状况随之急转直下。

上海广播传媒界有一位主持人，每天工作异常繁忙。多年前，在单位领导和同事的一再关心和催促下，他抽空去做了全身体检，看不懂化验单的他去询问医生，得到的回答让他如雷轰顶：胃部有重大病变！年富力强的他顿时全身无力，接下来的日子忧心忡忡、茶饭不思。但十分敬业的这位主持人无暇就医，直到下一年度再次体检，报告显示居然正常，医生解释说机器可能也会出错。主持人这次选择相信自己，出了医院大门直奔饭店，胃口大开毫无不适。尽管单位有免费体检的福利，但他在以后多年职场生涯中，一次也没有去体检过，每周笑容满面出镜主持节目，直到 70 岁正式退休。赋闲在家的他，精力旺盛，还在为新一代主持人出谋划策。

如此看来，只要生活没有长期熬夜打乱生物钟，身体没有感觉就是好感觉，真不必时时体检，一不小心就吓自己。