

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

金色池塘

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 366 期 | 2021 年 8 月 27 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

“你的骨龄75岁了！”

章宜娟

医生将检测报告重重地往桌上一摔，严肃地对我说：“你知道吗，你现在的骨龄已相当于75岁的老人了！”75岁？天啊，这还差着十几年呢。我半晌回不过神来。生活中的我，衣食无忧，健身不断，这样的指标，怎么可能呢？

“平时吃钙片吗？牛奶量够不够？复合维生素呢？”医生那双大眼睛，透过玻璃镜片，对着我发出了冷峻的光。面对连连追问，我只好“从实招来”：“是药三分毒”一说已深入我心，并且我也相信“只将食粥致神仙”，所以我从不吃食物外的营养品，肠胃也不接受牛奶或海鲜。

医生正面对着我，话音清晰而又坚定：随着生命年轮的增长，人体结构也在悄然变化。即便以前的你身体健康，也不代表这个状态一成不变。内在钙质流失是随着年龄增长带来的普遍现象，尤其是老年女性。你的指标显示体内骨钙量正在迅速减少，所以首先要增加钙质营养，同时常晒太阳、常锻炼，才是不可或缺的补钙强体方式。

一席话令我蓦然醒悟。针对自身实际情况，有的放矢地服用包括骨钙营养在内的滋补品，增强并保持生活品质，是值得拥有的。

现在我遵医嘱，每天早中晚三餐分别服用复合维生素及补钙药物，并开始了每半年一次的普罗利专属针剂注射。幸运的是，近次体检指标已向好，医生也施予了我满意的微笑。

我以前从不养生，到如今日常生活中，认真服用需要的养生滋补品，这是“生命的呼唤”。所以对于退休人士，养生保健与否，结果大不一样。

“天地人为贵”，合理养生乃精髓。

谨防走火入魔

曹慧中

我家隔壁住着一对八零后的年轻夫妇。一年多前，男方的父母搬来与儿子媳妇同住。于是，年轻夫妇原来平静的生活被彻底打乱了。

每天一早，老夫妻俩准时外出，说是听什么养生讲座，还常常带回来一大堆的保健品，且不止一次地将几万元一台据称可以对百病有效的治疗仪买回家。

老两口还经常参加各种旅游活动，说是参观保健品生产厂家和原料生产基地，听养生大师揭秘长寿秘诀，每次旅游回来都提着大包小盒的保健品和养生食品。家中实在无法存放了，老夫妻俩又买了台冰柜。于是，年轻的夫妇与老人经常发生争吵。

有一次我去劝说，年轻夫妇告诉我，老人为了养生，把他们自己居住的房子也卖掉了，所以才过来和他们一起住。如今，三百万的房款一年多就用掉过半，家中堆满了各种保健品，经所谓的大师长时间的洗脑，根本听不进别人的劝说。

我和这对老夫妻见过几次面，他们文质彬彬很有礼貌。能把这样的普通人变成痴迷养生到走火入魔的地步，那些所谓的养生大师和养生机构可谓动足了脑筋，做足了功课。

老年人都希望自己能够长寿，也有些身体不好的老年人希望通过养生使自己早日康复。所以，有些不法分子就利用了老年人的这种心理，以免费赠送礼品吸引老年人来听那些被冠以各种光环的所谓大师的洗脑讲座，以免费旅游诱骗老年人购买昂贵的没有治疗作用的保健品和保健器具，有的还是假货，很多老年人深陷其中还不知被骗。老年人要科学养生，千万不要误入骗子们设下的陷阱中。

老
少咸宜

编者按：

有人将房子卖掉，只为买养生保健品，养生到了走火入魔地步，听上去不可思议，却并非个例；有人年龄不大，骨龄已经达到75岁，于是赶紧服用补钙药物。有人说，养生是一种选择，“养生，有比没有好，主动比被动好，靠自身比靠外物好！”还有人：“风平一帆正，心平一生健。”于是，养生先养心。至于养生专家早逝，舆论一片哗然。

读者朋友，究竟如何看待这种种现象？



摄影—赵海银

说说你的养生故事

(中)

养生是一种选择

刘笑冰

人生之路，不知不觉已过半百。与年少时好友相聚，话题越来越多地聚焦养生。发现，养生其实是一种选择。

蕙受其父母影响，小时候养成了良好的饮食作息习惯，且并未因踏入社会后事务繁忙、交际增多而改变。而立之后，她又爱上了运动。我们几个一直聚会的姐妹，看着彼此从姿态轻盈的小姑娘，渐变成即便不看脸，看背影都知道是迈入中年的人了。但蕙却是个例外，她的外表年轻还不是大家最羡慕的，更羡慕的是身体素质。几个姐妹中，一个患高血压已经20余年，慢性肾炎也上了身；一个刚动完胆囊手术；还有一个被更年期症状搅得日夜不宁。蕙当然也有小恙，但与几个姐妹相比，没有一样大病。非但如此，有糖尿病家族史的她，十二年前糖耐量试验已经提示，胰岛功能不如正常人了。但她通过运动和科学饮食，始终未让空腹、餐后两小时血糖突破“封锁线”。

蕙说：养生是一种选择。“成人不自在，自在不成人”，同样适用于养生。平时觉得人生苦短，怎么舒服怎么来的，一到中年，多半会面临各种不适的困扰，衰老也会很快在身姿、面容等方面显现，并影响心态的年轻和健康。比如养尊处优，时时以车代步的女士，外表老得更快。而科学饮食、合理作息、坚持运动，严于律己的，则可最大程度保持年轻、健康的状态。蕙说，是通过自身努力还是通过保健品养生，也是一种选择。以她的经历看，前者安全有效，合乎天道；后者则多半是商家的宣传，不太可靠。养生，有比没有好，主动比被动好，靠自身比靠外物好！

心平一生健

曹国君

我一直对养生保健品很反感，商家说它能祛病健身、延年益寿，我总是一笑而过，还订了家规，不许先生和儿子给我买这些劳什子。如今上海人平均寿命已达到了83.6岁，超过了美国纽约，这难道是吃保健品吃出来的吗？

我认为老年人养生，贵在养心。与其说人的病是吃出来的，不如说有些病是“想”出来的。胡思乱想太多，则心不安、寝不安、食不安，长此下去，哪能不得病？所以，养生先养心。不该有的贪欲要清除，以良好的心态调理五脏六腑功能，增进身心健康。养心亦有道：一是“包容”，即养成佛系的“大肚能容，容天下难容之事”。与人相处，少点锱铢必较、针锋相对，多点理解宽容，一笑泯恩仇。二是“丢弃”，将妒忌、猜疑、偏执、攀比等不健康的情绪逐一摒弃，代之以处处与人为善，事事助人为乐的火热心肠。这样，我每天就过得轻松很开心。三是“知足”，经常回望自己走过的路，从踏上社会以来，到成立家庭，住房宽敞，孩子成才，现有不薄的养老金，该满足了啦。如此一想，心里的获得感和幸福感非常充盈。

步入晚年，往往会莫名产生一种焦虑情绪，不一定与物质有关。而养心能起到“过滤”的作用，屡试不爽。曾经的我时有失眠，养心的沉淀使我幡然醒悟，不去想昨天，它已过去；不去想明天，它还未知；只想着过好崭新的“今天”，才最重要。

诗句“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，陪伴我走出“烦恼、病痛、愁绪”的怪圈。我的日常生活呈现“平静、平和、平稳”的三平状态。风平一帆正，心平一生健。

有感于专家的早逝

周伟民

前一阵子，网上盛传一个帖子，列举了几位著名养生专家早逝的消息。从帖子的观点看，无非是想告诉读者几点：1.养生专家连自己都没有做到健康长寿，他们的理论自然是不可信了。2.连养生专家都会早逝，养生还有什么必要和意义呢？3.散布一种人命长短，自有天定，不是自己所能把握的宿命论。笔者认为，以上三点无论从哪个角度讲，都是片面的，不可取的。

说实在的，帖子上的这几位所谓的养生专家，长期关注各地卫视养生节目的我，一个都不认识，甚至都没听说过，所以，我对他们的专家身份本身就不认同。从帖子上看，有的是晚期癌症，有的是猝死。几位专家早逝的一个共同的原因都是关键脏器早已有致命的病变，而本人并不知晓，依然和常人一样生活工作，甚至超负荷地工作，导致延误了救治或者突发疾病而猝死。他们的英年早逝，恰恰证明了养生理论中很重要的核心要义：自己是自己生命健康的第一责任人！每年进行必要的体检；对身体的不适，及时地就医和检查；对身体病变，做到早发现，早治疗；保持健康的生活方式。这些都是维护健康，防止早逝的有效的养生常识。

笔者曾是个大病患者，所以对养生比较关注，经过多年的观察、学习和切身体验，感觉很多养生理论，方剂和方式都是集中医瑰宝之大成，用对了，对身体是确实有好处的！很多老专家也以他们的长寿和健康证明了正确的养生活是行之有效的。我们千万不能以偏概全，因噎废食，以所谓的养生专家的早逝来否定养生！