



莫把衰老当病治

水清

近日,与一位医务界的老朋友在一起,聊起了“衰老是不是病”这一话题,令我受益匪浅。

他说:“前几日,有一位80多岁的老人到医院找我,说是去年还能爬四五层楼,今年爬一层楼都很吃力。我经过问诊并做了初步检查后,没有发现特殊情况,就告诉他,这个现象是年龄增长后,体能下降所造成的,不用住院,也不用治疗。在家属陪伴下,这位老人不情愿地离开了。可没过多久,他还是要求住院,结果做了很多检查,也没发现问题。”

我问:“这种现象多吗?”
这位医生朋友说:“不少见。根本原因是有些老人弄不清衰老和疾病的区别,往往把衰老看作是一种病态。其实,每个人都应该正确地认识并面对衰老,在

医生的帮助下区分衰老和疾病。如果非要把衰老当作疾病来治,就会造成过度检查和治疗,不仅会增加不必要的医疗费用,还有可能给身体带来伤害。”

我问:“在哪些方面,老年人容易把衰老当成病来治?”

他说:“人们也不是完全把衰老当作疾病。有些衰老情况似乎比较容易被老人接受,比如,皮肤渐渐失去光泽与弹性,脸上皱纹越来越多,头发逐渐稀疏,青丝变成白发,视力开始下降,听力越来越差,牙齿开始松动、脱落,开始爱忘事,胳膊、腿不像年轻时那么强壮有力,骨质也疏松了,许多老人认为这些现象很正常。”

我问:“有哪些方面不容易接受?”

他说:“不容易接受的方面

很多。比如,骨关节发生退行性病变,出现了腰腿痛的症状;心脏不再像年轻人那样搏动有力,发生了舒张功能减退;心脏瓣膜关闭不严了,出现了反流;动脉内皮不再严密,出现了动脉粥样斑块;心血管变得僵硬,血压的高压越来越高,低压逐渐降低;胰脏功能开始退化,血糖逐渐升高甚至患上糖尿病;男人前列腺逐渐增大,夜尿次数明显增多……”

我问:“这些都算不算疾病?”

他说:“肯定算,但都与衰老有关。”

我问:“这些因衰老所致的疾病,需要治疗吗?”

他说:“有些需要治疗,也有很多是不需要治疗的,因为目前对于与衰老相关的很多疾病,我

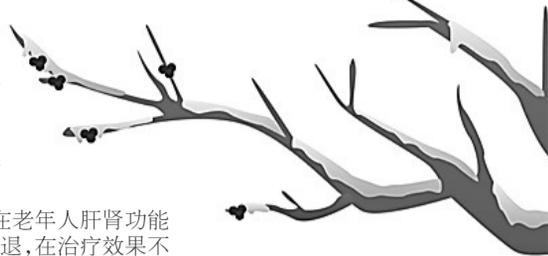
们还没有真正有效的治疗措施。例如,现在老年人肝肾功能都在减退,在治疗效果不明确的情况下,用很多药物去治疗,很难起到良好的效果,还有可能导致相关的不良反应,最终事与愿违,甚至引起严重后果。”

我问:“既然不能把衰老当病治,那么衰老能不能延缓呢?”

他说:“衰老是不可抗拒的自然规律。随着年龄的增长,我们的身体总会发生一系列的不可逆性改变,比如,我们的心脏从20岁就开始衰老,40岁以后,肾功能逐渐下降。大

家要正确对待衰老以及相关疾病,接受身体功能的自然衰减。很多由衰老引起的问题是当今医学解决不了的,不要去做过多的检查,也不要服用药物或手术进行干预。当然,合理饮食、适量运动、保持乐观心态、戒烟限酒,是每个人都应做到的,这对于延缓因年龄增长所致的器官功能减退是有一定好处的。”

听完朋友的一席话,我大有茅塞顿开的感觉。



婆婆的“乐价比”

刘亚华



图话夕阳

今年62岁的退休职工付晶晶,家住运河区香堤荣府小区。她是一位爱美的老人,近日,她和朋友来到运河区永济路以北的网红小树林游玩并留影。

孙希旺 摄

我买东西喜欢追求性价比,总是货比三家,还要考虑操作是否简单、利用率是否超高等等,因而常犹豫不决。婆婆却说,买东西要追求“乐价比”,喜欢就买,能带来快乐就买,这样省事。

前一阵子,婆婆带我女儿出去,女儿看到街边有用玩具枪打气球的,嚷嚷着玩了两盘。婆婆起初觉得这东西没啥好玩,后来试了试,居然上瘾了,每天都要出去打两盘。

有一天早上,她喜滋滋地问我:“你帮我查查,网上有没有打气球的玩具枪卖?”我在网上查了查,发现买一套这打气球的设备,光一把枪就将近200元钱,还得买配套的子弹、气球,加上挡布,一整套可要好几百元钱呢,性价比太低了。再说,说不定买回来玩两次就厌了,而街边10块钱一盘,一盘能打50个气球呢。

可婆婆眉飞色舞地告诉我:“买吧,这钱我出。买回来,我和孙女天天练枪法,你们也可以打打,大家一起玩。”

见婆婆实在想要,我便把那一整套设备给她全买了回来。婆婆立马喜滋滋地在客厅里支起了挡布,吹起气球,练

起了枪法。女儿放学回家后,见婆婆玩得起劲,便积极地加入了婆婆的队伍。婆婆打一枪,女儿打一枪,祖孙俩玩得特别起劲。婆婆喜滋滋地对我说:“你看,我说得对吧,买东西就要追求‘乐价比’。钱不是用来花的吗?花得开心就行。”

婆婆和女儿玩得起劲,老公见了,也凑上去玩起来。没事时,他就吹几个气球,放上几枪,见自己的枪法越来越好,老公很是开心。他说,上了一天班,压力很大,这样打一打气球,放松一下,还真是排解压力的好方法。

见他们都玩得很开心,我也让婆婆教我打气球。婆婆俨然是一个好教练,教我摆好姿势,教我看三点一线,我打中一个,婆婆马上夸我。婆婆还跟大家商定,等哪天大家都有空,一起上街打气球呢。

有了这一套玩具,一家人其乐融融,往往我下班还没进门,家人的笑声就飘进了我的耳朵里,我也不由得幸福地笑起来。

看来买东西还真的是要学学婆婆,追求“乐价比”,一家人开心,才是最重要的。

快乐一日游

孙连芳



老有所乐

一个温暖的周末,儿子儿媳陪我去南大港湿地游玩。

我们上午9点出发,车子迎着八九点钟的太阳驶上高速公路。一路上,我感慨沧州发展之快、变化之大——路边楼群高大整齐,高速公路上秩序井然。

10点半,我们到达了景区。我们先到了观鸟亭。望着高高的台阶,我真有些发怵。在孩子们的鼓励下,我大步向台阶走去。这时,儿子儿媳一前一后为我保

驾护航。我不用他们扶,自己扶着栏杆,一口气走到最高处。这时,儿子儿媳像鼓励孩童般为我鼓掌,我自己也激动得高声喊:“我上来啦!”

在观鸟亭上,可以将秀丽的景色尽收眼底。我爬了这么高的台阶,心脏却没有平时那样的憋闷感,真是太好了。一时间,我陶醉在美景里。

到了孔雀园,几只孔雀见到客人,争先恐后地开屏。我高兴得忘记了年龄,展开红丝巾,

和它们共同起舞。我开心的笑声引来其他游客的注目。

下午1点钟左右,我们观看了斑头雁表演。只见上百只斑头雁展翅齐飞,划过晴空,然后贴着丝绸般的水面往返飞了几个回合。游客们的叫好声、掌声回响在芦苇荡里,久久不息。

接下来,我们乘上小船,划行在水面上。在雁荡湖里,阵阵清风带着芦苇的清香扑面而来,让人感到非常惬意。人类只要爱护大自然,维护生态平衡,大自然回赠给人类的就会无穷无尽。

南大港湿地一日游,不但让我领略了美景,还享受到了晚辈的孝心。希望这个敬老爱老的优良传统代代相传,让老年人都活得快快乐乐吧!

给父亲一串钥匙

王春玲

星期天,我们一家三口出去逛街,回来时已是下午1点多了。父亲徘徊在门口,见了我们,兴奋得两眼放光:“你们回来了!可回来了!”很显然,他已经等了很长时间了。我埋怨他不提前打个电话来,父亲有些窘,不停地搓着手。

父亲送来了一大袋地瓜和一些籽粒饱满的扁豆,都是他自己种的。我和他说过多次了,城里什么都能买到,什么都不用送来。10多公里的路,60多岁的人了,蹬个三轮车来回跑,真是不值得。可父亲不听,总是不断地送些东西来,什么嫩玉米啦、花生啦、毛豆啦,地里种了什么就送什么。每次父亲都说:“看我挑的这些,个个都是好的!”

父亲年轻时,在村里是个能人。母亲去世后,父亲老得很快,没有了年轻时的灵气。我和弟弟、妹妹都在城里安了家,想

接父亲来同住,他却怎么都不肯,总是说:“只要我还能动弹,就不拖累你们!”

去年冬天,父亲来给我送地瓜。大冷天的,他竟站在学校门口,一直等到放学,说是怕去找我会影响我工作。这次,又在我家门口傻等了好几个钟头。我嘴上责备着父亲,心里却很难受。我拿出了一串备用的钥匙给父亲,父亲推托着不肯要,但我还是塞给了他。父亲竟然有些不好意思。

吃过饭后,天气变冷了,还起了很大的风,父亲却执意要走。他摸摸口袋里的钥匙,一脸满足:“我种的大棚里的小油菜和菠菜也快能吃了!有了钥匙,我啥时候送来都行!”唉,父亲想的还是给我送东西啊。

灰暗的天空下,父亲蹬着三轮车的背影越来越小,我禁不住泪流满面……