

学做“龟式老人”

阅读提示

龟总是很淡定的样子,不急不躁。建议老人也培养这种从容的气质,凡事不纠结,避免急躁情绪,多发现生活中的快乐。

俗话说“千年王八,万年龟”,龟是众所周知的长寿动物。与人类进行跑步、爬山等体育锻炼不同,龟行动缓慢,大多数时间保持静止;不像人类爱聚会、把酒言欢,龟性格安静,在动物界也是非常低调的。那么,龟的长寿之谜何在?

一切生物体内都有一种由遗传决定的“生物钟”,它限制了细胞分裂繁殖代数,也大致决定了其寿命长短。人体细胞可繁殖50多代,理论寿命120-150岁。乌龟细胞可达130多代,理论寿命300多岁。龟的生命力十分强盛,其离体心脏能连续跳动48小时,是人体的几十倍。

人类及其他恒温动物,为保持竞争力,新陈代谢速度必须快,这是无法改变的生物基础。龟个性爱静,活动很少,新陈代谢慢,还能自主调节呼吸和心跳,以应付恶劣的自然环境。当饮食来源匮乏时,龟能长时间耐饥、耐渴、耐旱,生存能力很强。



龟的长寿,能给人类怎样的启示,老人能从龟的生活模式学到什么呢?

龟式呼吸。龟的肺在甲壳下面,不能直接呼吸空气,必须靠口腔下方的一升一降把空气吞入,再送往肺里。同时,靠四肢与腹部起伏才能带动其肺呼吸。龟这样的吞气和呼气运动,令主管龟呼吸的脑干神经得到充分进化,促使其长寿。龟息的方法很简单:不要单用鼻呼吸,也不要单用嘴呼吸,要用嘴吸气入口腔,然后闭上嘴唇把吸入口腔的空气与唾液一起咽入胃内,然后用鼻呼出气,这样为一息,每天练1~3次,每次练36息,有

利于健康长寿。

龟式饮食。大多数龟以素食为主,偶尔食荤。如印度洋热带岛屿上的象龟,专食海藻、仙人掌、苔藓和野果,偶尔吃螺蛳、小虾,寿命长达三四百岁。而完全以素食为主的海龟,寿命则为一二百岁。老人饮食也不妨多素少荤,能减少心血管疾病的发生率。

龟式心态。龟总是很淡定的样子,不急不躁。建议老人也培养这种从容的气质,凡事不纠结,避免急躁情绪,多发现生活中的快乐。老人做事急躁风险大,注意进餐、排便、起身时别图快,方能颐养天年。

(中国科普学会常委 董晓秋)

劝君莫怨老来难

退休后,闲暇多了,有机会经常去看望亲朋好友。他们当中,儿孙绕膝、欢度晚年、其乐融融者并不多。绝大多数老人正在遭遇现代版的“老来难”。

他们中,有的能坦然面对,乐观开朗;有的则闷闷不乐,时不时地抱怨老来难。看到他们的处境,我不由得想起了唐朝诗人杜牧所作的《老来难》。其语言通俗,描述细腻,道尽老年人的生活特点和万般苦痛:耳聋难与

人说话,差七差八惹人嫌;牙又掉,口流涎,硬物难嚼囫圇咽;侧身睡,翻身难,浑身疼痛苦难言;脚又麻,腿又酸,行动坐卧真艰难;扶杖强行一二里,上炕如同登泰山;无心记,记性难,常拿初二当初三……

今天,人们物质生活丰富,医疗技术水平也日益提高,七八十岁再也称不上“古来稀”。但这并不能根除“老来难”,特别是在精神慰藉方面。我们这一辈人越来越看重

家人的情感支持,情感需求的满足程度成为我们衡量家庭是否美满的重要条件。“子女经常来看望自己”远远比物质生活充裕重要。然而,很多子女虽有尽孝之心,但因沟通不畅产生隔阂,导致不相往来;有的是“漂一族”,离家千里,有孝不能尽……

我们要理解子女的难处,少一点抱怨,多一点理解。同时,找一样爱好,学会为自己活,老年人的晚年生活就会更加美好。

(瞿光唐 72岁)

提要求没什么难的,最坏的答案也不过是不答应而已。

——基思·法拉奇《别独自用餐》

不管什么事,不

要一副行家里手的样子。有教养的杰出人士,即使完全懂得的问题,也不能毫无节制地炫耀,这才是风度。

——吉田兼好《徒然草》



睁眼说瞎话

一次,孙女得了流感,我带她到社区的医务室去打针。孙女有点害怕,不愿打针,开始挣扎。护士很温和地对她说:“宝贝听话,打针不疼。”

孙女听了眨了眨眼,看了看护士,对护士说:“阿姨,打针又不是给你打针,你当然不觉得疼了,给俺打针俺觉得疼,你是大人了,怎么还睁眼说瞎话。”

(于运海 67岁)



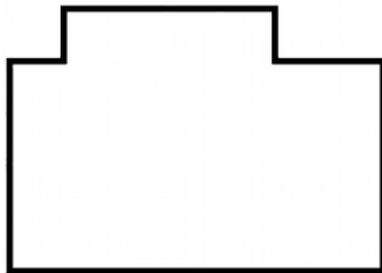
心中有彩虹



一个心里装着彩虹的人,就会保持一颗美丽的心。



发散思维



你能将图形分成大小、形状完全一样的八等份吗?请试试看。