

假发是幸福小点缀

阅读提示

每天早晨,66岁的陈英杰会根据自己当天的妆容和服饰来选择搭配不同的假发,装扮不同风格的自己。

在66岁的陈英杰家里,有不同样式的假发十几顶。每天早晨,她都会根据自己当天的妆容和服饰来选择搭配不同的假发。

“当初买假发是为了遮丑,现在发现,假发其实是美的点缀,让我看起来更年轻,让生活也变得更愉快。”据陈英杰介绍,15年前,她生了一场大病,身体供血不足,头发从黑色变成了灰白色,然后开始慢慢脱发,“那时候刚退休,退休金也少,舍不得买假发,就买了染发剂,一开始染发,头发少了开始染头皮。但长时间、频繁染发对身体健康不好,看着自己的形象,心里真痛苦,压力很大。”陈英杰记得自己买的第一顶假发只花了几十块钱,是化纤材质的,戴上非常不自然,让别人一看就

是假的。随着退休金的增長,陈英杰买的假发质量也越来越好,款式也越来越多。“我不希望把自己痛苦、悲伤的一面展现给大家,无论我的处境多苦,我也希望把积极、乐观、美丽的形象展现出来。”

陈英杰说,她身边有很多朋友戴假发,“人老了,头发变白,但为了健康又不想染发,我觉得完全可以买假发来装扮自己。现在市面上的假发种类很多,选择余地很大。”陈英杰是个热爱文艺活动的人,每周去老年大学上课学习声乐、形体、舞蹈,“我参加的活动多,类型也不太一样,每一顶不同风格的假发,都可以装扮成不同风格的自己。”

(饶深)

60岁以上长者最好别洗冷水澡

夏季炎热,许多人贪图凉快,常洗冷水澡。有人认为这样不仅会让身体更凉快,而且能提高抵抗力。

洗冷水澡确实增强了人体适应寒冷的能力,但冷水澡并非人人适宜。心脑血管疾病、高血压患者,60岁以上长者,有坐骨神经痛、

关节炎及对冷过敏的患者最好别洗冷水澡。如果自身条件允许,想要坚持冷水洗浴,也建议“循序渐进”,包括洗浴部位“由局部到全身”、水温“由高渐低”以及洗浴时间“由短渐长”。

(聂生)



规律生活牢记心中

世卫组织曾提出过健康四大基石的理论:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。我觉得四大基石的提法相当科学,我本人就是这个理论的践行者和受益者。但在我看来,还有一条比四大基石更为重要,那就是规律生活!据我所知,因每人的先天遗传和后天际遇不同,没有做到四大基石中的一两条者,仍然有人能度百岁、享天年;而长期作息混乱、吃睡无序却又健康长寿者,自古及今,未之尝闻!为此,我认为,除了偶尔碰到极为特殊的情况外,还是“日出而作,日入而息”好!还是“饮食有节,起居有常”好!

(市区 徐龙年 76岁)



每个人都是一道亮丽的风景线

文明
旅游

杜绝浪费 文明用餐

中央文明办 国家旅游局