

面对保健品,中老年人需谨慎

阅读提示

中老年人养生防病,懂得珍惜自己身体,又懂得健康养生,买点真正有用的补品、健康的保健品是应该的。但面对各类保健品,中老年人需谨慎,需理性看待。

近日,在丽水南明湖畔遇到一位老同事,她推着坐在轮椅上的嫂子出来晒太阳,并诉说着她这嫂子很可怜,儿女都在杭州工作。我说应该是很幸福啊,怎么会可怜呢?她说:嫂子是医院退休的医生,退休工资也比较高,可是她的存折上只剩2400元,还是今年补发来的,其他钱全都买了保健品!

关于保健品,笔者也经常看到一些新闻,如许多退休老人工资被保健品推销人员忽悠买了他们的产品,从几万元到数十万元,甚至上百万元,有的把房子卖了买保健品!最后,老人手中只剩下10元!

老人为何狂买保健品?据中国保健协会最新调查数据显示,目前我国,每年保健品的销售额约2000亿元人民币,老年人消费占了50%以上。这些年,不法商家把目标锁定老年人,采取各种伎俩大肆推销保健品,骗取钱财,他们抓住了空巢老人缺少家人陪伴的心理,而且专挑老人子女不在时上门陪聊,送米、送油、送水果、送小家电等小恩小惠,而且每次“阿姨”“叔叔”叫得甜,令老人感到他们比儿女还好。除此之外,保健品推销人员打免费牌,免费的礼品、免费的检查、免费的旅游、免费试用、免费试吃,这些温情牌,老人来者不拒,反正在家也是闲着。可是这一来二去,就掉入保健品推销的“陷阱”里,因此,被忽悠的老人数不胜数。

还有许多保健食品推销员装扮成“义

诊医生”,像模像样地进行一些血压、血脂、血糖的常规检查,然后拿着检测结果煞有其事地指出老人患有这样那样的“疾病”,再开始推荐产品。“没病吃一点身体更健康,有病吃了就好了,不用吃药”,不停地忽悠,许多中老年人就这样掉落了他们的圈套。

如何杜绝此类事件的发生呢?一是中老年人自己要理性看待保健品,警钟长鸣,切断与骗子之间一切联系;万一买了假货,记得要投诉到食品药品监督管理局;对于保健品厂商组织的保健讲座,尽量不要参加,一些所谓的权威专家是不可信的。另一方面是,身为儿女,在防疫期间,不要忘了给父母多打电话,多聊几句,条件允许的情况下尽量常回家看看,陪伴他们,也鼓励父母培养自己力所能及的兴趣爱好,比如唱歌、画画、看书报、看新闻等,让老人不那么孤独,也了解外界信息,让骗子没有可乘之机。

中老年人养生防病,希望吃一点保健品是正常的,如懂得珍惜自己身体,又懂得健康养生,买点真正有用的补品、健康的保健品是应该的。但是,许多保健品大部分的宣传都是夸大其词,而自己的身体自己最了解、最清楚,如有身体不舒服,首先告诉自己的儿女,儿女们务必要带父母去正规医院检查一下,让他们了解自己身体健康状况,不容易相信骗子的信口开河,如果大家都做到了,骗子也就没有机会钻空子了。

(市直 潘美兰)

与孙女玩游戏

因为疫情防控,儿子儿媳聘请的保姆来不了了,本来已经退居二线的我,不得不重新披挂上阵,再次为他们分忧解难照顾孙女。

跟孙女宅在家里不能出门玩,又不能放任她看电视,我只能想方设法陪她玩了。讲故事、搭积木、画画、剪纸等,一句话,只要孙女能够想到的玩法,我们都会去尝试。这其中,她的最爱是做游戏,比如说看医生、坐飞机、乘火车、超市购物、开小店,甚至还有生娃娃。

退休之前我是做教师的,对于游戏在孩子成长过程中的作用认识深刻,也知道怎样玩不仅可以让孩子从中获得快乐,而且还能收获知识。因此,我跟她玩坐飞机的游戏,不仅会告诉她坐飞机的经验,同时还会与她一起分享交通常识、不同交通工具各自的特点。当孙女表示她想当飞行员的时候,我则告诉她,完全可以,但这需要非常非常努力,要有好的身体,也要有足够的文化知识,等等。

让我非常开心的是,孙女在我说到一个人必须从幼儿园到小学再到初中、高中一级一级地往上读书的时候,她抢在我前面说:“还有大学!”毫无疑问,在耳濡目染中她已经认识到,读书很重要,读大学很重要。

(严阳 61岁)



(市区 卓素梅 56岁)



认识自己



世界上最远的旅行,是自己的身体到达自己的心里。
薛飞 作

滴水藏海

人生不能像做菜,把所有的料都准备好了才下锅。
——李安《饮食男女》

同伴,不一定非要一起走到最后,某一段路上,对方给自己带来的朗朗笑声,那就已经足够了。
——八月长安《你好旧时光》

爱就是心疼。你可以喜欢很多人,但心疼的只有一个。
——周国平《风中的纸屑》

人生的进程本来就是随缘随机的,有高潮起伏的时刻,也有平淡平凡的时刻。重要的不是面对什么样的时刻,而是能不能随喜随心。能随喜,咸里有咸的滋味;能随心,淡也有淡的滋味。我在咸淡之间,都处之泰然,在春绿与秋红,都欢喜自在。
——林清玄《咸也好,淡也好》