

互动话题

多大年龄才算老?(之一)

主持人开场白:现在的人们跟几十年前相比,仿佛普遍年轻十岁,常听人们说到的一句话是:“哪像这个岁数的人呀!”在你心目中,多大年龄才算步入老年?

韩铁铮:75岁以上才称得上“老人”

我是一个年满80岁的老人,到公园散步或在公交车站等车,有人问到我的年龄,不少人都说:“看你的精气神儿不像这么大岁数的。”我42岁才结婚,现在大孙女才上小学二年级,所以我每天和60多岁的大侄子承担着同样的家务。

现在60多岁的人在我看来不过正处在中年,看公园里60多岁的“老人”矫健的身影,哪像老人的样子。我问一位看上去40多岁的妇女:“你怎么不去上班?”没想到她哈哈大笑起来,说:“我都65了,退休10年了。”让我大为惊讶。有几位“90后”(90多岁的人),精神矍铄,思

维敏捷,有的练太极拳,有的写“地书”,练器械……“烈士暮年,壮心不已”。

我的一位63岁的同事,因为会写长联,谁家红白喜事都请他写联,他骑着一辆电动车在街上东奔西跑,忙完张家去李家……身体健壮,精力充沛,和大小伙子一样。有一回几个老人坐在一起“排座次”,我的年龄最小,最大的96岁。真所谓“七十不算老,八十小兄弟”。

随着生活条件越来越好,保健知识日益普及,平均寿命逐年在提高。据报道,我国到2040年,平均寿命预计将达到80岁。我看75岁以上才够得上“老人”这个称呼。

申德明:心不老,人就不会老

每个人都拥有好几个年龄:每过一年就长一岁,这叫时序年龄;肌体衰老程度往往迥异,这叫生理年龄;再就是有人年龄很大却自我感觉并不老,而有人年龄不大却感觉已日薄西山,这是心理年龄。

时序年龄说的是日历,生理年龄说的是肌体,心理年龄说的是心态。人变老,不是从第一道皱纹、第一根白发开始的,而是从自己心里感觉老、害怕老的那

杜明骏:不妨以七十为界

考虑到年龄段的划分对人产生的心理暗示作用,我觉得还是应该把“老年人”这个门槛定高一点为好。

我觉得适合我国的老年人标准应是70岁,人一到70岁,生理和心理上都会产生明显变化,会有一种“老之将至”的真切感受,所以我们不妨以70岁为界吧!

一刻开始的。时序年龄不由自主,生理年龄可以争取,心理年龄全靠自己。

所以说,多大年龄才算老?没有固定答案。老年人要快乐的生活,应当把握好以下几点:心地善良、童心不泯、讲究仪表、好学爱玩、有所追求、坚持运动、豁达开朗。果如此,其老去的只能是时序年龄,减缓的一定是生理年龄,停滞的肯定是心理年龄,开心快乐将伴其一生。

主持人发言

随着人们保健养生意识的提高,现在六七十岁的人已不可同日而语。身体状况因人而异,但心理年龄却可自我调节。“人过四十不学艺”注定要被时代淘汰,学书画、学乐器、学微信,六七十岁开始学也不晚。



狐狸和狗生的

有一天,我教四岁的小外孙学动物儿歌《大灰狼》:“大灰狼,真凶狂,狐狸心肠狗模样,专门爱吃小动物,凶狠残暴把人伤!”当我教了他几遍之后,他忽然说:“姥爷,姥爷!我知道大灰狼是怎么生的了!”我说:“那你说说它是怎么生的?”他说:“它是狐狸和狗生的。它爸爸是狐狸,妈妈是狗。”听后,我大笑不已。

原健/文

帮点小心

求助

●石家庄金先生因患肩周炎总是疼,住了十天院也不起作用,还试过烤电、小针刀、针灸,总不见效。想问热心读者有什么好的方法或偏方?电话15511891837。

●石家庄高女士,家住新华区友谊大街附近,老式缝纫机总断线,想问哪里有上门维修的。电话0311-87058588。

求职

张先生,40岁,有多年照顾老人的经验,求做钟点工或护工。电话13833455312。

编辑提醒:本栏目免费为读者刊登信息,请您仔细甄别,谨慎提防要钱要物者。想刊登信息可打电话0311-88629393,或发短信至18031148407。

“好家风”征文

母亲质朴、节俭,性格开朗乐观,虽然没什么文化,但她那颗金子般的慈爱之心,热情、善良的品质,得到了村里人的称颂。

母亲生前常说一句话:“一个人活着要有好的德行,要多干好事,多干善事,千万不能干缺德的事。”

母亲没有养老金。她虽然没有钱,但只要是好事、善事,她就尽可能去干。

母亲喜欢布料上有一朵朵小花的衣服,我经常买给她穿。村里的姐妹们有夸她穿着好看,待人热情的母亲立刻就脱下来试:“你穿上试试,肯定也好看。”看到衣服穿在别人身上更好看,她二话不说,就直接送给人家。人家给她钱从来不要。

她说:“我不知道孩子们是花多少钱买的,穿去吧!不用给了。”

有时候,我和姐妹们

把过时的衣服给母亲送来。巧手的母亲就看哪不合身,自己改改,一整理,就变成了件件非常好看的时装。她把剩下的花布头还亲手做了无数个花书包、椅子垫、大老虎枕头、小猪鞋等,送给邻居的孩子们。

母亲走了,87岁的她什么财物也没有给我们留下。唯一留给我们的,是她那颗慈善的心和勤俭持家的品质,还有教

会我们如何做人,怎样为人处世的道理。这是人世间的无形资产,是用万贯家财也买不到的无价之宝!

我从小受母亲影响,也愿意帮助别人,我从1999年起做起了义务红娘,为未婚的大龄青年和单身老人介绍对象,到目前已介绍成了2301对儿。人们都称赞我是“唐山第一红娘”。

唐山李淑荣/口述 杨凤鸣/整理

母亲教我们做善事

脑病患者 免费申领

活动期间只需要承担海关关税即可

神经酸是大脑神经细胞和神经组织的核心天然成分,神经酸也是迄今为止世界上发现的能促进受损神经组织修复和再生的特殊物质,特别是大脑细胞、视神经细胞、周围神经细胞生长、再发育和维持的需要“高级营养素”,对提高脑神经的活跃程度,防止脑神经衰老有很大作用,神经酸被誉为21世纪的脑部革命!

美国原装进口欣康100加强型神经酸抗衰老,适合以下人群服用。

- 1、失眠多梦、健忘、记忆力衰退人群;
- 2、脑梗塞、脑中风、脑溢血、偏瘫人群;
- 3、脑萎缩、老年痴呆、帕金森综合症人群;

- 4、高血压、高血脂、动脉硬化人群;
- 5、四肢乏力、精神萎靡人群。
- 6、精神抑郁、精神分裂癫痫病人群。

美国原装进口欣康100加强型神经酸进入中国以来取得了非常好的康复效果,为全国的脑病患者带来了福音和希望,获得了非常好的口碑,为了减轻脑病患者的负担,即日起在全国开展救助申领活动。每天仅限300名,活动先到先得,送完为止!

领取热线
400-6224-668

- 喜讯1:为了让更多人受益,该方法集结成册,堪称糖尿病人康复宝典。
- 喜讯2:由养生保健专业期刊《随身医生》出版,向全国患者免费赠送。
- 喜讯3:部分经济困难的读者,还有望获得高达2000元的减免赞助。

糖尿病患者 来电申领



好消息:为帮助全国糖尿病患者早日康复,由养生保健类专业期刊《随身医生》编撰的糖尿病中医治疗专刊,今天开始公益发放。您只需一个电话,即可免费领到一本。

本期杂志详细介绍了我国著名中医专家在糖尿病临床治疗领域取得的最新进展,一些康复小妙方,相当实用。领书免费热线:400-060-1839

中医糖尿病康复妙方 1000册免费赠送

《随身医生》是我国养生保健类知名度很高的专业期刊,常年订阅读者接近百万。为了帮助全国超过一亿糖尿病患者,近期,该杂志将国内中医治疗糖尿病的新进展、新方法收集整理,集结成册,手把手教糖尿病患者全面掌握中医糖尿病的奇方妙法,让患者在家也能轻松改善糖尿病,远离并发症,节省医药费。

像第11页的:“降糖西药的三害”,第34页的“糖尿病知识大问答”等等,这些内容,都能帮助患者自己查明病因、控制症状、消除疾病,方法都很管用。

中医的智慧:辨证施治,康复糖尿病有希望

本期《随身医生》中医糖尿病专刊出版短短二十天,迅速成为颇受欢迎的糖尿病防治科普读物,多次印刷依然供不应求。北京中医科学院知名糖尿病专家李斌教授称,这是一本专门为全国一亿糖尿病患者所著的救命书。从糖尿病的形成原因、症状表现,到中医治疗糖尿病的最新探索,深入浅出,通俗易懂,真正站在普通患者的角度,手把手教给读者们一套安全、高效、科学的传统中医糖尿病调理方。

过去,患者信赖西药,依赖西药,可结果是“治病大把吃药,吃药又治不好病”。现在,中医大师们正本清源,辨证施治,让患者自我调整,逐渐摆脱西药,康复糖尿病大有希望!

领书免费热线: **400-060-1839**