

忠诚“卫士”守护百岁母亲健康长寿

我的二舅母刘碧兰,当年曾作为志愿军跨过鸭绿江,如今百岁身边还有两个忠诚的“卫士”。老人曾直言,还想再活50年。1月中旬,我有幸参加了她的百岁生日庆贺活动。

刘碧兰年届百岁还能思维清晰、耳聪目明,与儿子和女儿长期的精心呵护分不开。

刘碧兰出生于1926年,1949年穿上军装。抗美援朝战争爆发后,她和战友们“雄赳赳,气昂昂,跨过鸭绿江”,既当干事,又是教员,还参与救护伤员。1953年,她荣获三等功,回国后分配在大连海

事大学图书馆。离休后,她加入大连市老年大学诗词班,担任过学校离退休教师门球队的队长,至今爱看央视《海峡两岸》节目。入住养老院后,她积极参与娱乐活动,只要自己能办到的事情,都要坚持自己去做。刘碧兰能够如此健康长寿,还得益于她有两个忠诚“卫士”——儿子张机、女儿张旗时刻关注着她。

2026年元旦期间,张机清晨接到紧急电话,得知母亲不慎摔倒,他立刻披衣出门。寒风刺骨,却挡不住张机飞奔的脚步。赶到养老院时,他忙着检查母亲伤

情,确认无大碍后,又陪母亲聊天,缓解母亲的紧张情绪,还轻声安慰:“妈妈,有儿子在,你别怕。”张机深知,紧急时刻的守护是母亲健康长寿的温暖屏障。在亲人们的关爱下,刘碧兰很快好转过来的。

张旗更是母亲的贴心小棉袄。周末午后,她经常会去养老院陪着母亲翻看珍藏的老照片。母亲每次看照片时,总会眼眸闪动,就连皱纹里都藏着笑意。母亲慢慢地讲述,女儿静静地聆听,母女之间的对话既温馨又惬意,让回忆更加鲜活。

“有你和你哥两个人守



刘碧兰百岁生日宴时与亲朋合影。

在我身边,真好!”刘碧兰时常笑着说。

兄妹俩用陪伴编织温暖,用回忆滋养心灵,作为百岁妈妈的忠诚“卫士”,两人坚信:爱不在于惊天动

地,而在于细水长流,在于日常生活里能够陪伴妈妈快乐度过每一天。

黄建生

长寿老人

喝点保健粥 益寿又延年

小米50克,大米20克,花生仁50克,核桃仁20克,松子仁20克,杏仁(先浸泡7日,去皮、尖)10克,红枣5枚,山楂10克,豇豆15克,冰糖20克。先把大米、小米淘洗干净,备用;锅内加入适量清水,放入豇豆、果仁等辅料(大枣、山楂、冰糖除外),中火煮40分钟;然后将大米和小米倒入锅内,用文火熬煮成稀粥;加入

大枣、山楂、冰糖,再熬煮5分钟即可。每日早、中、晚各吃1碗。

米粥中加入适当的中药一起熬制就是药粥,加入的中药不同,则具有不同的功效作用。如:桑葚糯米粥,具有补肝益肾、养血明目功效,适用于治疗肝肾阴虚引起的头晕眼花、视力减退、耳鸣、肠燥便秘等症;阿胶糯米粥具有滋阴补虚、养血止血功

效,适用于血虚、咯血等症;海参糯米粥具有补肾、养血、益精功效,适用于体质虚弱、性功能减退、遗精等症。具有滋补、延年益寿作用的药粥还有芝麻粥、莲子粥、菱角粥、枸杞粥、柏子仁粥、牛骨髓粥等。其中,芝麻粥是芝麻加糯米共煮而成,尤其适用于肝肾阴虚、须发早白、身体虚弱的中老年人。 段振离

动动手能健脑

老年人不妨做做“灵指健脑操”。对于记忆力下降的老年人,该操能有效改善认知功能,延缓病情进展;对于健康的老年人,该操可预防认知衰退,保持大脑活力。

双手数数

举起双手,用双手同时比出1~10的数字手势。

拍打手背

用双手的手背互相敲击。

拇对指运动

用双手的食指、中指、无名指、小拇指依次敲击大拇指。

攥拳转腕

双手使劲攥拳、放松,然后轻轻转动手腕。

这样的手部运动易于操作,灵活大脑的效果很明显。只需要每天运动1~2次,每次20~30分钟,每周坚持5~7天效果更佳。

老年人在等车、排队、休息等碎片时间里,可以随时进行练习,也可以边看电视、边听音乐时进行。 据《健康时报》

“最年长美容顾问”的长寿心得

在日本福岛县的一家美容沙龙里,很多人都能看到一位身姿挺直、妆容精致的老年美容顾问,她就是103岁的堀野智子。2023年8月,她被吉尼斯世界纪录认证为“世界上最年长的女性美容顾问”,且至今仍在工作。

堀野智子1923年出生于日本福岛,39岁那年,她成为美容顾问,44岁晋升为营业所所长,84岁时个人累计销售额突破1

亿日元(约合人民币450万元)。堀野智子的丈夫在她82岁时去世,孩子早已成家立业离开福岛,如今她独居,却依然每天精神饱满地工作。她的长寿秘诀很简单,可以概括为以下几点。

规律到分钟的作息。她每天早上6点半起床,晚上11点准时睡觉,几十年如一日,从不打乱节奏。

饮食简单而稳定。一日三

餐都吃米饭,搭配简单的小菜。早餐后喝乳酸菌饮料,晚餐后吃酸奶,以维护肠道健康。

坚持护肤与化妆。每天早上她都会花1小时护肤、化妆,即使不出门也会涂防晒。她认为,“打理自己是对生命的尊重”。

永远被需要。她始终保持“我是一个被需要的人”的自我认知,这是她精神不老的关键。

马骅

留住食欲是晚年大事

近日,一项发表在国际期刊《英国医学杂志·老年医学》上的新研究发现,在营养状况正常的老人中,有25.4%存在食欲不振问题。进一步分析发现,食欲不振与高龄、女性、受教育程度较低、慢性肾病及多重用药(长期使用5种及以上药物)显著相关。即便营养状况良好,食欲不振的老人也会出现平衡与步态障碍,抑郁症状也更明显。

老人出现以下情况,可能就是食欲不振:连续数天对平时喜欢的食物缺乏兴趣,进食量明显减少(比平时少吃1/3及以上);容易产生饱腹感,甚至出现恶心、不想进食的情绪;因食欲差而主动跳过正餐,或靠流质食物、零食代替正餐。

提升老人食欲可从多方面入手。饮食上,根据老人口味制作食物;将食物做得软烂易嚼;少食多餐,避免给老人造成负担;营造轻松的进食氛围,让老人在愉悦的心情中进食。生活习惯上,进行轻度运动。心理上,家人要多关注老人的情绪变化,及时给予安慰和疏导,必要时寻求心理医生的帮助,避免因心理问题导致食欲持续下降。

当出现以下情况时,需及时带老人去医院就诊:食欲不振持续超过2周,调整饮食和生活习惯后仍无改善;伴随明显体重下降(1个月内体重下降超过5%)、乏力、精神萎靡等症状;出现吞咽困难、胸痛、腹痛、呕吐、腹泻等不适;患有慢性肾病、糖尿病等基础病,食欲下降后基础疾病控制不佳。

李刚

新发现