

如何延缓“人老矮三分”

俗话说，“人老矮三分”。人的身高会随着年龄增长而“缩水”。据研究表明，这是骨骼“自我消耗”、软骨变薄和肌肉萎缩共同作用的结果。

“变矮”与腰椎、颈椎、胸椎都分不开，其中影响最大的是腰椎老化所致的腰椎间盘突出症。如果老人在久坐、腰部受到外力扭伤或摔伤后，感觉腰腿部有放射样疼痛或麻木，就需要注意这一病症。另外，骨质疏松、脊柱弯曲、肌肉萎缩、创伤等因素均会导致身高下降。

那么，如何减缓身高萎缩呢？首先要保持足够的钙和维生素D摄入。其次，需要定期进行相关训练，保持健康体重。如步行等有助于增强骨密度，维持肌肉力量；如果允许，可以进行瑜伽练习，也有助于增强脊柱和核心肌肉的稳定性。

定期进行骨质疏松筛查和治疗也同样重要。特别是绝经后女性应重点关注此类筛查。绝经期后，女性雌激素水平明显降低，更易出现骨质疏松。

据《科普时报》



老年人健康进食有讲究

老年人代谢机能降低，体力活动较少，饮食量会大打折扣。如何保证他们既吃得营养又不影响消化吸收，不妨借鉴以下内容：

一定要保证3类营养物的比例。碳水化合物占总热能的70%，主要由米、麦及杂粮供应；脂类占20%，以含不饱和脂肪酸的植物油如豆油、花生油、玉米油、芝麻油等为主；蛋白质占10%，以每千克体重1克为宜，必须有由肉、鱼、禽蛋、奶等提供的动物性蛋白质。大豆及其制品富含优质蛋白质且含钙丰富，应多加食用。每餐八九分饱为度，七成饱为佳。

因老年人胃肠功能减弱，牙齿不好，要选择易消化的食物，以保证其消化吸收。

充足的维生素和多种微量元素可使各种代谢酶的功能加强。特别是维生素E、C和胡萝卜素，有强抗氧化作用，能消除有害的自由基，防止和减少细胞受损害。香菜、芥菜和芹菜，不但能够排气通便，帮助消化和增强肠胃蠕动，还能消除胃里的积气和腐败物质，是蔬菜中的3大护生菜。海带也称昆布，不但含有大量的碘元素，而且还含有钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和纤维素等人体不可缺少的营养成分。花生、芝麻、核桃是老年人补脑护脑的3大营养食品。

牛奶、大豆及其制品，可以抑制细胞脂质的氧化，抵抗人体衰老。此外，骨头汤还能缓解老年人的骨质疏松，预防筋骨挛痛和膝脊痛，防止人体老化。

玉米是粗粮中的保健佳品。多食玉米对老人的健康颇为有利。玉米油是符合老年人健康饮食需要的食用油。其中所含的大量不饱和脂肪酸可以有效降低血脂水平。 据健康网

“孝顺模范”



老妈回家跟我说，她刚才去公园遛弯，又看到那对父子了，儿子一手提着马扎，一手搀着老父亲。我妈羡慕地说：“你看，那老头真是有福，摊上个孝顺的儿子。”

这个话题，我妈已经说了半年了。也难怪我妈老提这事儿，身边好几位八九十岁的老人，有的被子女送去了养老院，有的老人由子女轮流照顾，但子女也有自己的工作和生活，照顾老人仅限于一日三餐、洗洗涮涮。

自从半年前在公园偶遇这对父子后，我妈像发现了新大陆。每次去公园来回，就大发感慨，说老头儿子真是孝顺。老头虽然腿脚看着不大利索，貌似中风过，但自己也能走路，儿子还每次都搀着他。最让我妈感觉新奇的是，这个儿子陪伴老父亲时有说有笑，对老人很耐心体贴，不像有些子女，和老人在一起，就知道捧着手机看。

我妈说的这对父子，我也在公园见过。儿子搀扶着老父亲一边走一边聊，

老父亲走一段路后，儿子便把马扎放下，让他坐着休息，一会儿拿水让他喝，一会儿取零食让他吃。怪不得我妈羡慕这位父亲，我看到这个画面也感觉很温暖。

我也领悟到了老妈的心思，便直白无误地告诉她，她现在身体硬朗，不需要子女照顾，等需要被照顾了，我也会像老人儿子那样，天天陪伴她，耐心伺候她，她想上哪里，我就陪她去。我妈听我这样说，撇嘴道：“净咒我，我也不想你照顾我，我也不想得病。”我妈嘴上这么说，但脸上欣慰的表情出卖了她。

一次锻炼，我遇到了朋友孙姐，两人在公园聊天时，见到了那对父子。孙姐和老人家认识，停下来和他说了会儿话。孙姐问他两个儿子的近况，老人家说大儿子在法国，小儿子在深圳，他俩工作都忙，在法国的大儿子几年没回来了，小儿子一年多回来两次，平时俩儿子都是在摄像头里看着他，有时和他视频通话。

原来老人家就俩儿子，老伴去世后，

他不愿跟着儿子生活，自己一个人住，去年中风后，才雇了护工。他比较幸运，雇了个敬职敬责的护工，伺候老人比较有耐心，心眼也好。老人家把护工当亲人看，出门遇到陌生人，就对外人说，护工是他儿子。

孙姐说：“老人家心地善良，他这样做是顾及护工的面子，他怕这位护工因为伺候人的活儿，会被人瞧不起。另外，老人也怕自己被别人笑话，有儿子还指望不上。他说护工是他儿子，既是顾着外人的眼光，也是对自己的安慰。”

事情反转了，真相让人唏嘘。回家路上我还想把我打探来的实情告诉老妈，到了家中，看到她正和二姨说话。二姨谈起久病床前无孝子这个话题时，老妈对二姨说：“也有孝顺的人，我家附近公园常见一对父子，儿子天天搀着老爸遛弯……”

我妈又在安慰孩子们同样不在身边的二姨，我把到嘴边的话咽下去了。就当他俩是父子吧，我妈树立起的“孝顺模范”不能倒，它是老妈们的希望。 马海霞

●借鉴台●

老年人的婚姻同样需要经营和呵护



社会老龄化的加剧，引发人们对老年人生活状态的广泛关注。都说“最美不过夕阳红”，从事婚姻咨询多年的汪群群却发现，近两年，咨询离婚的退休老人越来越多了。

前段时间，就有一对老夫妇3次来到离婚咨询室，让汪群群（国家二级心理咨询师、上海市普陀区心理咨询师协会副理事长）“评评理”。提出离婚的是72岁的宋老伯，他一脸凝重：“汪老师，她这么折腾，日子实在过不下去了。”他的妻子、同样年过七旬的刘阿婆，却一脸不屑。

通过他们的讲述，汪群群了解到，二老结婚40多年，退休后生活条件不错，有一独生女现居海外。

为何突然走到离婚边缘？据宋老伯说，老伴退休后把注意力重心从工作转移到家庭，开始搞监督。“她一会儿怀疑我和保姆要好，一会儿怀疑保姆偷东西、指责我照看不严。和女儿也闹僵不联系了。这样的生活太窒息。”

宋老伯与刘阿婆的矛盾，从退休后开始爆发。

“为了向我诉说矛盾，他们连续来了3次，在我的办公室坐了整整3天。”汪群群讲，提出离婚的虽然是宋老伯，主要讲述者却是刘阿婆。在他们的婚姻里，占据主导地位的人一直是刘阿婆。

“3天里，有其他咨询者来，刘阿婆就在咨询室外守着不走。等人家走了，她再继续重复讲她的事。”正是在刘阿婆事无巨细的讲述中，汪群群了解到，刘阿婆给自己的定位一直是“成功人士”。

退休以前，好强又上进的刘阿婆是所在行业的一把手。在家里，刘阿婆自然也是说一不二，与家人之间形成了“要求”和“服从”的固定模式。

退休后，刘阿婆不再扮演原来的社会角色，掌控欲转移到家里。“女儿本来就不愿和她妈说话，出国后更不主动联

系了。”宋老伯说。

女儿不在家，只剩老两口朝夕相处，“被管”的压力集中到宋老伯身上。

事业心很强的刘阿婆，在家务方面并不擅长。她从中介机构请来一位保姆，并在家里装了摄像头。“不然我怎么知道老头和保姆在家里做什么。电视里不是演吗？老头儿苏大强就跟保姆蔡根花好上了，还闹着要结婚。”刘阿婆强调。

她的不信任，让宋老伯深感被冒犯。“我也是个高级知识分子，一辈子清清白白，她竟然拿我和苏大强比。”

后来又换了一位保姆，刘阿婆又发现新问题：“我的东西怎么老是会少？”一来二去惊动了居委社工，她们经过监控回放，物品失踪的原因一一找到：项链和耳环试戴后，放在床上没有及时归位，落进了床缝。鞋柜上不见了的零钱，在垃圾桶里出现，是被碰了掉进去的。丝巾、电视遥控器、钥匙等等，也都在家里的各个角落找到。

真相水落石出，气愤的保姆提出辞职。因为刘阿婆不擅长家务，宋老伯主动挑大梁，家务活又成为刘阿婆挑剔的重点。

刘阿婆似乎对宋老伯也不放心，每天要在家里把首饰数一遍，把现金数一遍，甚至把宋老伯叠好的衣服和袜子数量都数一遍。

参与调解的居委社工劝她多出去走走，培养自己的兴趣爱好，不要把注意力都集中在家里。“不如和老伴一道出去旅游，或者晚饭后跳跳广场舞。”

但刘阿婆认为，自己是有品位的。“广场舞我不跳，太low了。那些旅游景点，人头乌泱乌泱的，我也不要。旅行团里的老头老太和我也不是一个圈子，我不要和他们在一起。”

在给刘阿婆做了心理评估后，汪群群认为，老人的心理状况有必要立刻告诉子女。但宋老伯摇头。近年来，因为

刘阿婆要求不惑之年的女儿用她的方法严格管理家庭和孩子，母女两人在电话里多次吵翻，很久不联系了。

汪群群发现，刘阿婆内心孤独，很想找晚辈倾诉。“不然她不会和我聊了3天，还说看到我就像看到了她的女儿。”

汪群群讲，在家庭里，父母发生矛盾时，子女的调解有助于缓和关系。她鼓励刘阿婆主动联系女儿，但被刘阿婆拒绝，还数落女儿“不懂事，没良心”。

看到刘阿婆心里并没有把女儿放下，汪群群继续引导：“她来找你，你可以去找她呀。您和女儿一定不愿意一直这么僵下去吧。”听到汪群群直指问题核心，刘阿婆许久不做声，最终表示同意。

汪群群提醒宋老伯，刘阿婆越来越反常，可能是身心都出了状况。“她也许是病了，需要您的关心和支持，您应该先带她找医生看看，帮她度过难关。”

明事理的宋老伯表示同意，开始劝说刘阿婆：“既然来到这里寻求解决方案，你就要听老师的话。我们先去医院看看，再去探望孩子。”

关键时刻，宋老伯和汪群群都拿出了劝导孩子般的耐心。考虑到这样才能让婚姻获得转机，刘阿婆答应配合。

老年人退休后的情绪需要身边人关注。“遇到问题，家人应当相互扶持，而不是互相回避。如果身体和心理状况出现异常，一定要及时就诊，尽快寻求调节与改善。”

汪群群分析：“咨询离婚的退休老人变多，与退休带来的生活方式改变有关。而年龄增长导致的身体衰老和掌控感下降，更让老人感到无力、心态失衡，进一步影响到老人的身心健康。当生活矛盾与身心负面感受在家中不断放大，婚姻的根基就被撼动了。”她提醒退休老人应该多参与社会活动，正向社交，学会“自娱自乐”才能“老有所乐”。

据《快乐老人报》