

# 不吃药抗衰老,随时开始

◎靳慧明

老年哲学的核心问题是,如何尽可能有尊严地、快乐幸福地变老。

每个人的天赋和兴趣不同,每个人都可寻找自己的变老道路,但可以接受普遍性指导。

到了晚年,尤其是高龄时期,身体失去了活力。此时,对抗晚年的衰弱的方式就是将它推迟到更远的未来。

几个世纪以来,作家和画家们——如卢卡斯·克拉纳赫一直在寻找“青春之泉”,而自从培根的设想科学技术乌托邦的《新亚特兰蒂斯》一书(Neu-Atlantis, 1627)问世以来,科学就开始借助药物帮助来实现这一理想。在不否认药物价值的同时,经验也表明了科研所证实的内容:我们很大程度上是在自身和自己内心找到对抗晚年的力量的。那么,我们可以做点什么呢?

## 运动

无论是徒步、游泳还是骑车,无论是踢足球还是打手球、网球、高尔夫球,无论是去健身房、去滑雪还是练瑜伽、气功、太极,或者练功夫或其他东亚防御术——运动都会加强肌肉,激活肌腱、筋膜,对抗关节疾病。此外,如果我们不过度训练或服兴奋剂,运动还可以对抗危害健康的重大疾病,如糖尿病、心血管疾病、高血压、肥胖和肾虚。

运动还会缓解烦恼以及职业压力,也能带来笑容。如果适度进行,运动就会让我们放松、愉悦甚至享受,尽管有不可避免的劳累,到最后却能感到巨大的幸福。

## 学习

这是避免不必要的快速衰老的有效途径之一。拥有书籍并每天阅读超过30分钟的人,预期寿命约可延长两年。它增加了大脑中的“关联”,更能对抗痴呆。我们在阅读中投入的时间,可能在延长的生命中得到回报。

众所周知,学习一开始是接受教育和培训,然后是进修、深造。学习可延伸到与专业无关的阅读,突出表现在学习乐器或外语中,还表现在文化旅游中、民间大学以及老年大学的课程中。

学习还有个附加用途,即能对抗压力和烦恼,学习也拥有抗衰老效果。此外,还可借此逃避无聊和孤独。

经验显示,年龄越大,身体越依赖于头脑和精神。精神也表现在对人生智慧的自我评价能力上。对名为“抗皱面霜”的保养品推崇备至的人,虽然不能否认皱纹出现,却在努力延缓衰老过程之余增添了一种自嘲式的心理暗示。这使得年龄不用皱纹数量来计算,而是用剩余的生命活力来测量。

## 爱

这指的是丰富多彩的社会关系,从伴侣关系延伸到亲戚、朋友,还包括和他人一起参加运动协会、乐队、合唱团等。我们在所有这些

形式中培养重要的关系——友谊,在合理范围内对抗衰老。

得到认可以及被爱的感觉,在抗衰老上比许多药物更有效。

专家建议,不要觉得工作生涯的结束太突然,要及时培养适合自己的兴趣爱好,这样才不至于无聊。丰富多彩的志愿工作和民间社会工作也同样重要,它们可给每个人提供适当的发展机会以及得到认可和建立自尊的机会。

## 笑

它可以防止我们一味顽固、自以为是,甚至防止苦闷,让我们保持愉悦。

笑代表人的情感,代表放松、热爱生活、有生活的乐趣。驾驭情感而不是一味地发牢骚和放纵坏脾气,我们到生命终点时就可以说:“真好!”

在充满情感的生活中,笑也有益处,即具有一定的抗衰老作用。比较一下一张愤怒的脸和一张放松的脸,就会发现微笑是最好的化妆品,或者用一句诗来说——“笑是灵魂的音乐”。

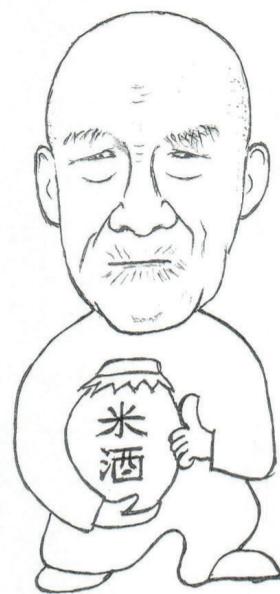
我们必须尽早开始进行这四项活动。当然,无论是早熟还是不谙世事,我们都应该在年轻时想到晚年,为晚年做一些准备。但这并不是主要原因,真正的原因是,我们要开始积累“资本”,开始积累身体和精神上的资源和美好的回忆,而且年龄的增长越来越要求我们有克服痛苦经历的能力,我们也要有意识地培养这些能力,然后才能赢得收益。

当然,年轻时过分消耗健康的人,以后就会为这种生活方式付出代价。

# 白蒲百岁寿星图

(十九)

◎吴信礼



陈湖庭 男,生于1913年11月,2020年2月7日去世,白蒲朱窑人。脾气好,终修身务农,会织土布。不挑食,每天三顿酒,夏吃啤酒冬吃自酿米酒,喜甜食。爱串门聊天。



许秀芳 女,生于1914年3月,白蒲月旦人。平时像孩子一样,心态好,喜欢喝点小酒、喜欢吃肉,睡觉多。



张细珍 女,生于1923年1月,白蒲浦东人。喜欢甜食、吃肥肉,喝水多。



# 出门春游,怎么皮肤发红还瘙痒

◎梁超仪 刘进娣 谢杰

春天来了,李阿姨和朋友结伴郊游,没想到当天开始出现面部红斑,瘙痒明显,她连忙到附近医院就诊。经追问病史,发现李阿姨平时偶有眼部瘙痒、打喷嚏等症状,最终确诊为花粉皮炎。

春暖花开,不少老年朋友结伴游玩出行。医生提醒,花粉皮炎是一种季节性接触性皮炎,好发于春、秋季节,女性多见。空气中播散的花粉作为一种外来抗原可引起人体产生一种由IgE介导的过敏反应,

患者血清IgE水平可能升高。此类患者常常伴有过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、哮喘等其他过敏性疾病。

花粉皮炎的皮疹多发生在眼部、面颈等暴露部位,表现为轻度红斑、水肿,略微隆起或伴有小丘疹。有的患者还有湿疹样改变,轻微苔藓化皮疹,时有糠秕状鳞屑,常伴有瘙痒。伴有过敏性结膜炎的患者会出现眼部瘙痒发红、干涩、流泪等症状,伴有过敏性鼻炎的患者会出现鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻子堵塞、呼吸

不畅等症状。

花粉皮炎如何防治?专家介绍,花粉过敏的人首先要注意减少接触和暴露在花粉中的机会,少去花粉多的地方,同时,注意佩戴口罩和眼镜,减少花粉吸入和接触。

如果出现花粉过敏可及时用大量清水清洗残留在暴露部位的花粉,并去医院就诊治疗,遵医嘱服用抗组胺类药物或者糖皮质激素,根据具体症状选择合适的外用药,促使过敏症状尽快缓解。