养老首养心

我的养生之道

□ 玄先昌

八十载风雨匆匆，岁月从不偏袒任何人。人过八十，余生有限，即便身体硬朗，也应明白：晚年幸福，不只靠强健体魄，更靠通透心态、自在活法。结合自身经历，我总结了七句养生箴言，供高龄老人参考。

接纳衰老，不逞强、不硬扛。年轻时挑重担、走长路、熬夜劳作，身体恢复快；年过八十，快走几步就气喘，做点家务就乏力，睡眠变少、精力减退，都是自然规律。承认衰老不是认输，而是晚年温柔的自救。走路放慢脚步，三餐清淡有度，天冷及时添衣，累了安心歇息，顺着身体节奏生活，就是最好的养生。

远离子女琐事，少操心、少干涉、少计较。儿女有自己的生活、压力与选择。子女的柴米油盐、家庭矛盾、人生抉择，是他们的人生课题。看破不说破，过多指点是唠叨，过度干涉是负担。余生短暂，最该管好自己。晒晒太阳、听听小曲、静坐养心，守住清闲，便是福气。

积蓄是晚年底气，善待自己。大半辈子省吃俭用攒下的积蓄，是安度晚年的底气。钱财乃身外物，生不带来，死不带去。养好身体、不拖累儿女，便是对晚辈最好的成全。在身体允许的范围内，想吃就适量尝，合身舒适的衣服放心买，喜欢的小物件不必犹豫。善待自己，活得舒心自在，比什么都重要。

精简社交圈子，清静度日。年轻时热衷人情往来，生怕得罪人；到了八十岁就该明白：圈子不必大，真心最可贵。无效应酬、攀比寒暄，不必勉强赴约；常年少往来的关系，慢慢疏远即可。身边留两三个脾气相投的老友，闲时品茶闲谈、聊聊家常，足矣。减少人情牵绊，远离是非纷争，日子清净，便是余生圆满。

看淡小病小痛，心态平和。人到八十岁，腰腿酸痛、血压不稳、睡眠不佳等小毛病较为常见，不必过度焦虑恐慌，但也不能大意。晚年养生，好心态是一味良药，要谨遵医嘱、规律作息、清淡饮食。不焦虑、不纠结、不胡思乱想，少一点忧愁顾虑，多一点从容豁达，身心舒畅，有助安康。

卸下身份枷锁，晚年为自己而活。大半生为人子女、为人父母、为人祖辈，为家庭奔波，为家人付出，唯独容易亏欠自己。年过八十，多余的重担该卸下，不必再扮演谁的依靠，不用迁就任何人的情绪，不用顾及任何人的眼光。喜欢安静就独坐，喜欢热闹就随心消遣，大大方方取悦自己，过专属自己的自由人生。

不纠结寿命长短，活好当下。越到老越畏惧生死，终日思虑，只会让余生活在焦虑中。生死本是人生常态，恐惧无用，纠结徒劳。余生最贵，贵在当下。清晨醒来，感恩平安顺遂；日暮安眠，庆幸安稳度日。晨起看朝阳，暮时赏晚霞，三餐温饱、身体安康、内心从容，便是晚年最好的状态。

我在文联工作时，曾组织全国京九沿线文联联谊会；次年赴香港参加文联会议。会议邀请定居澳门的90多岁《中国书法大辞典》主编梁披云先生参加，他题赠吕祖“对境无心莫问禅”句。我回来后将这幅字挂在办公室，时时体味：“无心”就是放下。自然界有晴天阴天，每天有白天黑夜，人随时会有愉悦和烦恼，遇烦恼要随时放下。梁披云先生享寿105岁，其通达心态值得借鉴。当然，养生不能简单归因于一句话。那年我与张庆年同往香港，回来后开始练书法，这成了我生活的一部分，不求成名成家，只求愉悦身心、有益健康。有些事要“有心”，如学书法；有些事要“无心”，如遇烦恼。二者相对，贵在适度。

以上七句，是我对自己的要求和期盼。养老方法因人而异，适合自己的才是最好的。放下执念，善待自己，随心而活，安然度过往后朝夕，便是不负此生，不负来人间一趟。



11月20日，患者在聊城友方康复医院接受康复理疗。
如今，越来越多的人开始注重康复保健，主动寻求专业康复服务，以改善身体功能、提升生活质量。 本报记者 赵鹏 摄

《康养周刊》征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

确诊糖尿病，是否彻底跟甜食绝缘

新华社记者 黄筱 龚雯

确诊糖尿病，就意味着彻底跟甜食绝缘了？11月14日是联合国糖尿病日，专家支招，教患者在满足口腹之欲的同时稳住血糖。

“糖尿病患者并非完全不能吃甜食，核心在于控制食物的升糖指数（GI）和整体饮食的平衡。”浙江省医学会糖尿病分会主任委员、浙江大学医学院附属第二医院内分泌科主任郑超表示，人体依然需要适量的碳水化合物来维持基础代谢，完全禁糖不仅难以坚持，还可能引发心理上的补偿性暴食。

如果患者偶尔想吃点甜，专家建议可以通过以下几个技巧来解馋：

——选择天然低GI水果与代糖。

草莓、蓝莓、樱桃等低升糖指数的水果是天然的“甜蜜宝藏”，在两餐之间作为加餐，每次控制在200克以内，既能解馋又不易引起血糖剧烈波动。

此外，选择使用赤藓糖醇、甜菊糖、木糖醇等代糖制作的无糖糕点或饮品，也能在满足味蕾的同时减少对血糖的冲击。

但需警惕市售“无糖食品”中可能隐藏的麦芽糊精等隐形碳水。以“无糖饼干”为例，摄入过多依然会引起血糖升高。还有部分吃起来不甜的食物也有升糖陷阱，比如白馒头等。

——巧用“一口原则”与搭配法则。

如果面对一块诱人的蛋糕实在难以抗拒，不妨践行“一口原则”，即只吃一小口，放慢咀嚼速度，细细品味。

复旦大学附属华东医院内分泌科主任医师蒋翠萍建议，要选好这“一口”的时间，尽量放在早餐与中餐、中餐与晚餐之间，尽量避开晚餐之后的时间。

——做好热量替换与餐后运动。

摄入的甜食必须计入全天总热量中。例如，吃了一块小月饼或几片水果，就应相应减少当餐的主食摄入量。此外，餐后不要立刻躺下，需进行20至30分钟的散步等中等强度运动，能有效帮助消耗掉刚刚摄入的糖分。

同时，专家也建议患者的家属及照护者，在协助控糖的过程中，切忌过度“控人”，应高度关注疾病给患者带来的心理压力。

郑超谈到，糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病，患者每天频繁面对关于饮食、用药、运动的抉择，这种长期的管理压力极易让患者产生焦虑、抑郁甚至“病耻感”。如果家属在日常生活中过度干涉、将患者的饮食禁忌绝对化，不仅会剥夺他们享受生活的乐趣，还会加重其心理负担，反而导致治疗依从性降低，引发血糖更大波动。

专家强调，如果一味执着于追求完美的血糖数值，忽略营养摄入，尤其是对老年人而言，肌肉力量下降后跌倒风险随之上升，反而得不偿失。

此外，家属应当给予更多情感支持而非单纯的监督。当患者偶尔想吃甜食时，与其严厉制止，不如陪伴他们一起挑选低糖替代品，或者在餐后陪他们散散步、聊聊天。同时，鼓励患者加入病友互助小组，通过同伴支持来缓解孤独感与心理压力。 据新华社