

原來人老了也要富養

大家都在談如何富養孩子，卻甚少有人在談如何富養中老年人。

所謂富養，不僅是給自己提供豐厚的物質生活，還要給自己富足的精神生活。這樣，晚年才能過得順遂、安寧、幸福、快樂！

1、主動表達情緒

中國人大多數的性格是沉默、內斂、含蓄的，而我們這一代更是有著自我犧牲和隱忍的精神，遇事不肯對兒女多言，不願成為拖累，更是很少表達自己內心的情緒。有時甚至把對孩子的思念、對生活的失落、與日俱增的孤獨清冷，對着着身邊的老伴胡鬧一通，作為情緒的出口。

這樣是對身心都百害而無一利的。我們必須學會主動表達自己的情緒，有什麼想法跟子女說出來。偶爾也可以旅旅遊散散心，開闊一下自己的身心。

2、養成良好的生活習慣，活到老學到老

要勇于“浪費”，剩菜剩飯儘量少吃，我們的身體情況已然經不起細菌的侵蝕。堅持鍛煉，可以散步、慢跑、打太極拳。不要太省，該花的錢得花。對於新興事物，要多學習、趕潮流，適當培養自己的愛好，若能開心，都可以嘗試。

3、對身體的變化要學會大驚小怪

這也是最重要的一點，別扛。健康最主要，別怕病，也別以為自己就能扛着，什麼年紀什麼體質。及時照看好自己的健康，活得健康才活得自由。

因此，對待自己的身體要學會大驚小怪。常常自測，警惕頭昏、胸悶等各種小症狀，不怕大驚小怪，每年定時體檢，小毛病拖大了，不僅給自己找罪受，更是給子女添麻煩。

4、把自己當成“老頑童”

我們年輕時歷經磨難，如今生活富足了，像個孩子無憂慮地生活又何妨？想說就大聲地說，想笑就開懷地笑，想玩就盡情地玩，當個“樂退族”，利人利己。

子女對父母富養，是一種真正的孝順，自己對自己的富養，則是一種更高超的生活態度。



一個偶然的機會我認識了一位知識界的百歲老人，不知為什麼他的家人只說他九十九歲。鄰居們笑着說：幾年前他就是九十九，老也活不到一百歲，就老也不會生病。老壽星自己承認是一百零三歲，且耳聰目明，思維敏捷，口齒清楚，簡直是成精了！

他並不是生活在農村（至今為止發現的百歲以上老壽星大都生活在鄉村），也不是沒有文化、生活單純，而是一生都生活在大都市里，經歷豐富：當過翻譯，當過律師，還行過醫……

我像其他見到他的人一樣，不論出于禮貌還是出于好奇，都先打問他的養生術，老人說：“我的養生秘訣只有一句話，六十不死就該活埋。”

我不解：“您這種活埋可真埋得好，越埋活得越好。”

“這就叫埋活，越埋越活。不是死埋，埋死！”

我繼續請教，老人又講出了一番理論：“英國詩人彌爾頓總結老年人最大的毛病就是貪，到老了什麼都沒有了，還是有野心。西方人直來直去說實話，東方文明講究含蓄，不說老年人的缺點，只講老年人應該注意養生。要養生先養心，用曾國藩的話說叫君逸臣勞，省思慮，除煩惱。中國養生學都叫人要清心寡欲，淡泊無為，定靜生慧，據傳說活了二百五十七歲的李慶遠在《長生總訣》中歸納出十條：打坐、降心、煉性、超界、敬信、斷緣、收心、簡事、真觀、泰定。有多少人能做得到？養生術一大堆，操作起來卻很困難。”

老人發明瞭這個簡單易行的辦法，一到六十歲就把自己活埋，有了被活埋的勇氣和智慧，視自己是該死的人了，就能治貪和消除野心，再要降心、斷緣、泰定就比較容易了。他如果不是在六十歲的時候就把自己活埋了，怎能平安度過一場接一場的運動，置之死地而後生？到了九十多歲反而寫出了兩本書，一下子躋身老年新作家的行列，不全是因為寫作的時間長，而是開始寫作的時間晚。

把自己埋起來，躲避災禍和煩惱，干自己喜歡的事。既然是自己喜歡的事就會有助於養生，在自己喜歡中活，活得喜歡。

文章來源：《蔣子龍文集 10：難得一笑》

你有“社交恐懼癥”嗎？

生活中的你，有過這樣的場景嗎？當着大伙兒的面發個言，明明打了很多遍腹稿，話到嘴邊卻大腦空白；路上與認識的人迎面相遇，趕緊低頭佯裝看手機，為要不要打招呼思前想後；參加聚會時故作鎮定，一邊努力當“隱形人”，一邊尷尬而不失禮貌地保持微笑……在通訊技術突飛猛進的今天，人際交往卻在某種程度上令人不知所措。這樣的焦慮為何產生？障礙從何而來？

所謂社交恐懼症，醫學上稱之為社交焦慮障礙。其實，大多數人聲稱的“社恐”並未達到疾病程度，而是由醫學概念轉化而來的網絡熱詞，成為一種具有調侃性質的群體性標籤。

曾有調查顯示，超四成人表示自己存在不同程度的“社交恐懼症”。不論是因為過於敏感而導致的“社恐自閉”，還是為保持界限感而形成的“職場社恐”，一千個人可能會有一千種理由“拒絕社交”。只不過，這種迴避行為並不會減少精神壓力，“社恐式孤獨”也很難帶來長久的安全感。

帽子、墨鏡、耳機、手機……如果用幾個詞勾勒“社恐”的形象，這些“裝備”堪稱“標配”。帽子與墨鏡讓面部表情不易被察覺，耳機是與外部劃清界限的“聽覺籬笆”。縱然人潮人海，我自一片清淨。

值得注意的是，“社恐”不意味着“與世隔絕”，有研究發現，年輕人更喜歡在網絡社交，“線上熱鬧、線下獨處”已成為一種現象。但是需要警惕的是，信息科技在提供便利的同時也製造了隔閡，“手機很近，你卻很遠”。互聯網讓社會交往實現了“不以山海為遠”，但指尖跳動添加的朋友很難在虛擬世界辨別真假，信息科技下的隔閡由此而生。

從這個角度看，朋友圈設置三天可見、發佈狀態興趣減弱……當前社交媒體平台上更為謹慎的分享行為，一定程度上體現着對網絡社交行為的審視與反思。在快節奏、高負荷的信息快餐時代，無時無處不在的即時社交耗費着每個人的時間精力，很少有人能靜下心來深入交流，沒有了分享快樂的心境，不再有心有靈犀的默契，難怪有網友說，“我的社交已破產，懶得去經營每一種感情”。

沒有人能成為一座與世隔絕的孤島，這是人類作為群居動物的自然秉性。但保持怎樣的社交距離，每個人都可以找到適合自己的尺度。內向本就是種天生的性格，無需刻意迎合或改變，每個人都有權利根據自己的需求，調整人與人之間的社交距離。但可以肯定的是，人機互動不可能完全取代人際交流，字節傳輸載不動驚鴻一瞥的萬千情愫。

社交是一種剛需，社交的方式卻有千千萬萬。就像有些人喜歡在深夜的小酒館約上三兩好友把酒言歡，有些人則獨愛對月咏懷，與千年前的文人墨客徹夜暢聊……技術豐富了社交的形式，但永遠不是封閉自己、拒絕他人的藉口。讓人從孤獨中解放出來的，除了人類自己，別無他途。

作者：鄭西囂



比較幾種解凍方法。

1、泡在冷水里 解凍時間：60 分鐘 推薦指數：1 星級

冷水解凍通常需要 1 個小時以上，很容易發生微生物大量繁殖的問題，安全隱患大大的。

而且，泡在水里的肉，可溶性蛋白質、氨基酸、B 族維生素等都會流失。

微生物，煮熟就沒事了？不是的！微生物被加熱殺死了，但它們的部分耐熱毒素仍然留在食物里，不會被加熱分解。比如，黃麴黴會分泌黃麴黴毒素，是一種明確的致癌物；沙門氏菌、志賀氏菌、大腸桿菌等在裂解後會釋放內毒素，引起炎症反應，可能造成腹瀉、發燒等。

生肉被病原微生物污染的風險較高，所以即使是煮熟之後才下肚的肉，也不能任由微生物大量繁殖。

2、泡在熱水里 解凍時間：50 分鐘 推薦指數：1 星級

雖然熱水能一定程度上抑制微生物的生長，可是熱水泡過的肉好難吃啊！熱水會讓肉最外層的蛋白質迅速「變性」，皺縮，並出現空隙。肉里的汁液帶著



凍肉怎麼解凍最好？

營養物質不斷流出，流失率比泡冷水高多了。而且，熱水泡肉解凍並不會比冷水快多少。熱水只能讓最外層的肉迅速化掉，熱傳遞到內層的速度仍然很慢。

3、空氣解凍 解凍時間：75 分鐘 推薦指數：1 星級

直接放在室溫下解凍，同樣面臨着微生物大量繁殖的問題。此外，和空氣大面積接觸，肉里面的脂肪、蛋白質會發生氧化，肉的品質會下降。

4、微波爐 解凍時間：3 分鐘 推薦指數：3 星級

真的很着急解凍怎麼辦？好消息是，微波爐可以幫到你，用它解凍是相對快且安全的。

壞消息是，臨時抱佛腳很容易發生肉局部過熱的情況。由於水吸收微波的能力大於冰，導致肉表面上已經化成水的部分，更容易吸收微波並繼續變熱，最後外面一層都快熟了，而切開里面還是硬邦邦的。

5、最推薦的方法 冷藏室解凍 解凍時間：12 小時 推薦指數：5 星級

最推薦的化凍肉方法是——直接把肉從冰箱的冷凍室移到冷藏室，放着慢慢解凍。冷藏室的溫度在 3～5℃ 之間，這個溫度下冰能夠融化，同時氧化反應和微生物繁殖也會被抑制。

微生物繁殖、蛋白質和脂肪氧化、營養流失等等……全都迎刃而解啦！

雖然這樣耗時確實很長，但這樣化凍的肉不僅最安全，品質也是最好的。十幾個小時的時間，讓汁液能夠充足地被吸收回組織里面去，儘可能讓食物復原成被凍之前的狀態，汁液豐富又有彈性。就算化凍後不能馬上處理，在冷藏室稍多放一陣子，也不用擔心微生物迅速增長的問題。

答案很明顯，集肉的安全性、品質高為一體的方法，非冷藏室莫屬啦！它唯一的缺點就是慢，要提前 12 小時計劃好。

體內有血栓 雙腿先知 腿部 4 種“求救信號”

一、為什麼我們體內會有血栓？

血栓，就是堵塞在體內的血塊，使血管通道發生“大塞車”，相關的臟器沒有充足的血液供應，增加死亡風險。當血栓在大腦的時候，就會造成腦梗；當血栓在心臟的時候，就會造成心梗；當血栓在肺部的時候，就會造成肺栓塞……

那么，血栓是怎么形成的呢？

我們的血液中存在凝血系統和抗凝系統。正常情況下，凝血系統和抗凝系統會保持平衡，使血液在血管中正常流動，不會引起堵塞。

但是，因為一些特殊的情況，比如血流速度變慢、凝血因子病變、血管損傷等，導致凝血功能亢進，或者抗凝功能減弱，就會失衡，產生血栓。

通常，血栓可以分為動脈血栓栓塞和靜脈血栓栓塞兩種類型。

動脈血栓是心梗、腦梗的元兇，比如腦血管血栓、心臟血管的栓塞。腦血管血栓表現為一側肢體功能障礙，引起癱瘓、昏迷、言語不清、視覺障礙等，嚴重的會造成殘疾，甚至死亡。心臟血管血栓會引起心絞痛、心肌梗死，導致間歇性跛行，甚至壞疽，需要截肢。

靜脈血栓是“隱形殺手”，發生率遠遠高於動脈血栓。靜脈血栓常見於下肢靜脈，容易

引起肺栓塞，以及急性心肺功能障礙，表現為呼吸困難、胸痛、咳血、暈厥等，情況嚴重的話，可能會導致猝死。

二、有沒有血栓，看雙腿就知道

如果雙腿出現以下症狀，十有八九是被血栓盯上了，應提高警惕：

1、雙腿浮腫

飲水過多、長時間站立或者久坐不動等，雙腿都會浮腫。但很少人知道，血栓也會導致雙腿浮腫。因為血栓會堵塞血管，延緩血液流動的速度，影響正常的代謝功能，導致水分無法正常排泄。

再加上雙腿位於人體下部，更容易使水分堆積，所以就會導致水腫，而且水腫的形狀不規則。

2、腳部發涼

腳部位於肢體的末端，距離供應血液的心



臟比較遠，所以腳部的溫度通常會比較低，當血栓發生的時候，血液難以到達腳部，新陳代謝減弱，產生的熱能變少，溫度會更低，變得冷冰冰的。

冬天氣溫低，腳部發涼比較正常，但是如果是在炎熱的夏天腳部也是冷冰冰的，就要警惕是不是血栓導致的了。

3、雙腿發麻

長時間站立或者久坐不動，雙腿血液流通不暢，腳就容易發麻，休息一會或者站起來活動活動就好了。需要注意的是，是否只是雙腿發麻，而且發作次數越來越頻繁，可能與血栓密切相關，應及時去醫院進行檢查。

4、腿部顏色變化

正常的腿部顏色是與膚色一致的，當有血栓形成的時候，腿部血管缺氧，肌肉就會變青或者變紫，嚴重時還會出現大片淤青斑，應引

起重視。

三、記住 3 個字，血栓不上身——動起來

世界衛生組織提醒，連續 4 個小時不運動，靜脈血栓風險就會增加。

所以，要想血栓不傷身，就要動起來，運動可以從頭到腳預防血栓。運動可以促進血液循環，保持有氧代謝，增強心肺功能，預防血脂在血管壁堆積，降低血栓的形成風險。

那么，怎樣運動比較科學呢？

以走路為例，走路可以促進全身從頭到腳的血液循環，預防血栓的形成。建議每天走路 30 分鐘以上，約 3000 米的路程，並且堅持下去，一星期運動至少運動 5 次，走到微微出汗即可。

同時，還要注意運動後的心率，應保持在正常水平，切忌過度運動，有一個計算心率的公式：

運動後心率+年齡=170

比如年齡 50 歲的人，運動後的心率達到 120 就行，可以根據自己實際的身體情況來調整，但最好不要超過 150 次。

很多人以為血栓是中老年人的“專屬”，其實不是，近年來，越來越多的年輕人被血栓盯上，原因不僅在於缺乏運動，還在於飲食不健康、長期熬夜、喝水較少等。所以，預防血栓，一定要養成健康的生活方式。