



**编者按:**这篇长文,朴素、真实。虽只是一个老人的晚年感悟,但却有很积极的借鉴意义。如何面对衰老,看这篇文章不难得出结论——心态决定生活质量。借这篇纪实,祝福朋友们都能找到适合自己的方式,健康自在地安享晚年。

# 晚霞无限美,健康度晚年

## ——抗衰老纪实

刘元树

2020年5月1日,我入住合肥万颐庐园长者照料中心。入住时,带上四季的衣被、用品,还有一枚党员徽章、一面书案上插放的国旗,两册我编选的“近八十年流行歌曲过耳选”及其相关U盘。那年我89岁,拐杖已拄了整整十年,视力已经下降到一个字也看不见。衰老已向我袭来。我知道这是自然规律,不能避免,只能延缓;延缓衰老,需要靠运动、营养、药物,还需要靠顽强的意志和乐观的精神。

庐园是一座仅能容纳百余人入住的老年公寓,占地面积不大,仅有一栋7层大楼,大楼周边除人行道外,几乎没有空地。附近虽有空旷的大公园,但庐园管理较严,入住者没有亲属陪同,不能外出。对我这个多年在户外运动的人来说,哪怕庐园健身房的健身器材再先进、再齐全,我都感觉不适应。在逆境中看到希望,在困难中看到成功,在新环境中随遇而安,是生活告诉我的信条。区区的运动场地问题,怎么能够阻止我坚持了几十年的锻炼?

公寓的大楼高达七层,我视之为一座小山,每天进行“登山”运动,上下午各一次。我入园前住在无电梯楼房的六楼达10年之久,上上下下不仅没有吃力的感觉,手中还能拎一些东西。我“爬山”两三天后,竟感到有些吃力,尤其是“下山”的时候,两脚不听使唤,颇有滑倒的危险。运动既要坚持,也要量力而行。我便改成下楼坐电梯,上楼爬楼梯。工作人员看到我在爬楼,纷纷劝阻,医护人员还从医学上讲一些不能爬楼的道理。有一位还吓唬我说“再爬就把楼梯的门锁了”。我笑笑,心想你敢吗?楼梯的门可是消防通道。真有趣,他们把我当成三岁小孩了。我嘴里却表扬他们恪尽职守的精神值得学习,有时他们把我送到电梯口,临别时,我都要向他们点头,说声“谢谢”!可是,我就是不改。几次以后,他们看我既坚决,又小心,很安全,慢慢地也就不管了。

不到一年,我的左腿感觉有些僵硬,伸屈自如,穿脱裤袜都要咬咬牙、忍忍痛,爬楼梯自然停止。医生诊断是腰椎压缩影响腿部神经,无大碍,养养就好了。从春末养到秋初,的确好了不少。但

拄着拐杖走路仍是一歪一歪的,不稳当。女儿建议我将护理等级由自理上调为护理,我说人是有惰性的,有人照顾,自然不想动,不要多长时间,我就更不会走路了。买一个助步车如何?女儿点头称是。庐园实在太小了。院领导与有关方面协商,将大楼南边的马路封闭,围成一个院落,院落外留出一条人行通道,院落内仍保留汽车通行的道路,两端设大栅门,若有紧急情况,将大栅门一开,汽车可以畅通。改造以后,老人们就有了个活动的地方了,我的助步车就可以在这儿穿梭来往了。每天上下午我都要推着助步车东西来回大约五趟,除恶劣天气外,在这儿都能见到我的身影。

园友王道珍老师已过88岁,除满头白发外没有一点老态龙钟的迹象,连一颗牙齿都没有脱落。她住在我隔壁,天天练气功。四十多年前,我在芜湖安徽师大教书时,在同事刘景素老师的指导下学过气功,尝到过甜头,于是便想请王老师重新教我练气功,她爽快地答应了。气功是祖国优秀的文化遗产,派别林立,套路各异。王老师学的是“智能气功”,她将其中的开合拉气、捧气贯顶(部分)和明目法陆续教我。她告诉我,练气功室外、室内、站、坐、卧都可以,时间可长可短。重要的是姿势、动作要准确,思想集中,不要东想西想。我和气功有缘,一开始练功就感到身体热乎乎的,事先不脱够衣服,继续练下去,就会感到热得难受。练功到一定时候,就会不断地打饱嗝,饭后的腹胀就会慢慢消除,食欲也就有了。练完功后全身筋骨活络,有一种说不出的舒服感。我坚持每日上下午各一次,每次40分钟左右,期盼有朝一日说不定会出现意想不到的效果。

我的视力自年轻时就不好,近些年更进一步退化。护理员送来饭菜,我只模糊地看见桌上摆着几只碗,里面装些什么,一点也看不清。我全口没牙,对饮食的软度自然要求很高;我是长期胃病,饮食稍冷,就会影响胃消化。于是端来的饭菜都要一一尝遍,把硬的放在一边再加工,把冷的放在另一边再温热;如果不分两边放置,转瞬就记不清了。按照规定,所有入园老人的衣服都由护理员来清洗,但我的衣服是自己洗。衣服由洗衣机洗好后,我要一只手扶着落地晾衣架的柱子,一只手伸长,掂起脚尖,才能将衣服晾在横杆上。由于视力模糊,晾衣时经常把晾衣杆上的衣架撞落在地,落在何处,我看不清,只能知道一个大概,或者用脚、或者用拐杖触探到衣架所在,弯腰捡起,拿到水池边,用水冲干净,然后再晾。这些手舞足蹈、弯腰蹶背的肢体动作是其他运动很难做到的,如果不是晾晒衣服,想都想不起来做。初入园时,护理员们对我自己洗衣、晾衣感到惊讶并感谢,我说感谢你们给我运动的机会,减轻你们一点点负担,也是我感谢的表示,说得大家都笑了。

生活自理的过程要真正成为运动,就必须将生活琐事真正“自理”起来。我除了拿不动的、摸不着的、因身体条件做不到的之外,全由自己动手。这里的护理员大都做到“三心”——热心、细心、耐心,我更加注意自律,不给他们添更多的麻烦。彼此心照不宣,相处也就融洽,融洽就是和谐,和谐就是美。在我看来,生活自理与否是高龄老人健康不健康的标准,我能做到生活自理,除了有毅力和藐视困难的乐观之外,还在于我践行生命在于运动的名言。由于我长期坚持运动,体态轻盈,四肢灵活,稳

定感强,有时摔倒没有伤,有时伤轻不用医治,总之都是化险为夷,一场虚惊。

“虚惊”的故事发生在爬楼梯的时候。年轻护士姚丹丹同志关心集体利益、老人痛痒,工作热情主动。一天,我正扶着扶手一步步吃力地往楼上爬,她接到一个电话,一位老人突发疾病,她来不及等电梯,从楼梯飞奔而下,等我朦胧感到眼前有人,急忙松开扶手,往右边一躲时,左肩已被她重重一撞,整个人差点倒地。定睛一看,她已不知去向。第二天她告诉我她的左肩也有些疼,可见冲撞不轻。如果不是我平时注意锻炼,桩子稳,那天要仰面倒在楼梯上,后果就不堪设想了。

自10年前类风湿和淋巴瘤痊愈至今,在我的脑子中还没有生病的记忆,记得确切的是多年(至少五年)不患感冒。我常以此夸耀于人,大概上天要惩罚我的骄傲,便让似病非病的皮肤瘙痒症来扰乱我生活的安宁。此病经多年医治,总是反反复复,效果不甚理想。我便打算除继续用外药,加强精神方面的调养。前面说过我入园时带了两册“近八十年流行歌曲过耳选”,入园后又续编一册,共计203首。我一听到那些优美的旋律和动听的歌声,总是心情舒畅、精神愉悦,皮肤瘙痒的感觉也真的淡了许多。85岁那年,我全口的假牙不适用废弃后,再不去重新安装。朋友们总是说,种植牙不麻烦,为什么不安装?我总是这样回答:花钱几十万,我还能活几年?时光飞逝,一晃我就闯过90大关,生活居然还能自理。对身体素质不强壮、胃病长年干扰且越来越厉害的我来说,不可谓不是一个“奇迹”。

奇迹到来,衰老也在全面升级。面对衰老的全面升级,我采取了一些相应的措施,这就是我说的用助步车代替拐杖,一只脚换成四个轮子,当然就稳当、安全多了。这样我就依然能够上下午到一楼院子里活动腿脚,还可以借此机会呼吸新鲜空气,听听栅栏外小学操场上孩子们发出的欢笑声。有了助步车这位新朋友,我也不忘拐杖这位老朋友,室内走几步,它还可以帮帮我的忙。

黄斑病变是世界顽症,我医治无效,也就不存希望。人到高龄,身体各个器官难免有不同程度的衰退,却总有一些器官健康或比较健康,各个器官肩负着不同的功能,每一个器官的功能可以由其他器官部分代偿,使生活不至于太困难。现在我采取的是调动其他器官,特别是感觉器官,来弥补视力下降的缺陷。我把一只打掉把手的茶杯留着,用它喝咖啡,每当这时它就提醒我行动要小心再小心。也还见效,最近几个月,我没有再打烂东西了。

我知道,衰老是自然规律,好像春去秋来、花开花落,不可抗拒。之所以要“抗”,好像对侵略者重重设路障,不让它肆无忌惮地为所欲为、通行无阻,也就是说,是为了延缓到达目的地的时间,这是大家翘首以盼的。

抗衰老需要物质的支持,同时需要精神的支撑。在视力尚可的时候,我陆续读完了王树增的《长征》《抗日战争》《解放战争》《朝鲜战争》系列丛书。这是用文学手段再现历史真实的辉煌巨著,它有文学的形象性,没有文学的虚构性;有历史的真实性,没有历史的零乱性,“一不怕苦,二不怕死”的高度的革命乐观主义精神,像一条红线那样贯彻始终。所以,我推荐它们作为老年人抗衰老的精神支柱,它们能给我们克服困难的勇气、抗拒衰老的力量,使我们诗意地看待生活,开心愉快地晚年。

