



读书有味聊忘老

近读《剑南诗稿》，是后几卷，发现关于读书的诗颇多，都是放翁七八十岁所作。晚年得闲，读读古书，消遣时日，是很不错的选择。可是，放翁晚年，贫病交加，老态纵横，他却说，“老去无他嗜，书中有独欣。”“岂知鹤发残年叟，犹读蝇头细字书。”

面对年迈多病，他不止一次如是说。

“一齿摇摇犹决肉，双眸虽涩尚耽书。”眼花了，牙快要掉了，依然还是要读书。他还说过，“鬢毛焦秃齿牙疏，老病灯前未废书。”意思一样。“蠹简幸存随意读，蜗庐虽小著身宽。”放翁给他的蜗庐起名叫“龟堂”，其窄小蜷缩之意，不言而喻。但只要有了书读，再小也显得宽敞了。

“柴荆终日无来客，赖有陶诗伴日长。”柴

荆，是柴门、蓬门，和蜗庐、龟堂相配，却并非“蓬门今始为君开”，而是门可罗雀。但是，有书读，就可以了。所以，他说：“一卷旧书开蠹简，半升浊酒倒余瓶。”再有一点浊酒，就更惬意了。

放翁愿意闭门读书，他说：“春寒例谢常来客，老病犹贪未见书。”看他孤独读书，并不寂寞，且有好处：“掩关也有消愁处，一卷骚经醉后看。”掩关闭户之后，读书是最好的消闲和安慰。读书就是一个人的事，无需如办晚会那么热闹。

“架上有书吾已矣，甑中无饭亦陶然。”饿肚子了，有书读就行。

放翁还有这样一联诗：“贷米未回愁灶冷，读书有课待窗明。”如今，我们的读书人，可曾还有这般借粮为炊的日子吗？却尚能拥有如此彻夜读书的情景吗？

这样读书至天明的情景，对于放翁并非偶然的兴之所至。“孤灯对细字，坚坐常夜半。”“眼花耳热睡至夜，吹火起读残编书。”“浮生又一日，开卷就窗光。”……这样的诗句很多，是放翁晚年夜读的自画像。

读书丰富他的内心，增强精神的抗体，依此抵抗着自身的老病孤独和贫寒。“蠹书一卷作老伴，麦饭半盂支日长。”“卷里圣贤能覩面，人间富贵实浮云。”“贫贱终身志不移，闭关涵泳赖书诗。”……

你说他阿Q也好，是自得其乐也罢，他就是这样，总是一个劲在说，“我读残编食忘味，朱弦三叹有遗音。”“读书有味聊忘老，赋禄无多亦代耕。”

我很喜欢这两联诗，一个是“忘味”，一个是“有味”，都是读书带给他的感受和感觉。前面的“忘味”，忘记的是吃的味，实际上，和后面的“有味”，是一个意思的两种表达，在物质与精神之间的选择和抗衡，反复咏叹他的读书乐和价值观。味之有无，在于书的有无之间。

当然，他是读书人，读书是一生的习惯和本分。不过，如他一样如此年迈命衰，肚饥身寒，依然如此钟情于书并非旨在功利的人，包括如今

的读书人在内，并不多见。我们常会在“忘味”和“有味”之间徘徊，甚至将其位置颠倒。

放翁如此钟情读书，并非只是沉浸书中，如在桃花源里一样闲情避世。陆游写过一首《读史》。“万里关河归梦想，千年王霸等棋枰。人间只有躬耕是，路过桑村最眼明。”可见，他读书针对的是现实，关注的是万里关河以及眼前的人间桑村。

他还有一联诗：“万事到前心尽懒，一编相向眼偏明。”说的意思一样，读书为的是观万事而眼明心亮，而不受欺，不对生活与现实心灰意懒。

在《剑南诗稿》里，还见到放翁写教孩子读书、和孩子一起读书的诗。这是很有意思的，是对传统的“忠厚传家久，诗书继世长”的一种演绎，用他的话是“传家产业遗书富”。

于是，他一再对自己的孩子说：“数编鲁壁家传学，一盏吴僧夜讲灯。”“读书习气扫未尽，灯前简牍纷朱黄。”之所以这样做，他说得很清楚：“世衰道散吁可悲，我老欲学无硕师。父子共读忘朝饥，此生有尽志不移。”他写过一首《睡觉闻儿子读书》，其中说：“且要沉酣向文史，未须辛苦慕功名。”明确告诫儿子，读书的目的是面对现实，并非为了功名利禄。读书，总是通向现实的一条通道。

所以，看到孩子们读书“常至夜分”，他说，“弦诵更阑解我忧”“如听箫韶奏九成”。他期待“但令学业无中绝，秀出安知有后来”和孩子一起读书，则是他最快乐的事情，“不须饮酒径自醉，取书相和声琅琅。”“更喜论文有儿子，夜窗相对短檠灯。”

晚年独处山阴的放翁，读书也有苦恼，便是壮志未酬和缺少知音。他不止一次感喟，“跨马难酬四方志，耽书空尽百年身。”“读书浪苦只取笑，识字虽多谁与论。”

“岂无案上书，可与共寂寞。”到底，他还是这样说，是安慰，也是自励。

“少年曾纵千场醉，老境惟存一束书。”这就够了。这就是晚年的放翁。

人民日报

春季养阳晒两处

春季的天气由寒转暖，自然界的阳气开始升发，人体内的阳气也开始升发，在这个阶段，养好这两处，有助养护我们体内阳气。

头部 百会穴位于头顶正中，是百脉汇聚之处。晒太阳时，一定要让阳光晒过头顶，最好能晒到正午的阳光。平时可以选择在午饭后，到室外，让阳光洒满头顶，通畅百脉、调补阳气。

此外，梳头也有助于升发阳气。选用牛角梳、木梳、铜梳等不会产生静电的材质，从正前方向正后方梳理，按照足太阳膀胱经循行的

方向进行按摩，再从侧前方向侧后方梳头。梳理时，尽量覆盖整个头部。一般睡前、饭后不要梳头。

背部 “春天晒背十分钟，胜过人参补一冬”。背部为阳中之阳，脊柱两旁共有53个穴位，是膀胱经、督脉穿贯的部位。通过晒日光，膀胱经和督脉一同得到滋养，能祛除脾胃寒气、散肺中阴寒，有助改善消化功能，缓解呼吸系统疾病。晒背还能帮助钙质吸收，预防骨质疏松。

建议在阳光不太烈时晒背（初春上午11—12



点左右，或午饭后为宜），不要太长时间，坚持1小时左右即可，晒得暖洋洋，呼吸顺畅为佳。

老年生活报

夫妻和睦，请把“你”换成“咱俩”



“我是对的，你是错的”这句话是一种执念，引发了多数夫妻矛盾。比如看不惯另一半吃饭吧唧嘴，早晨饭前不刷牙非要饭后刷，这跟对方的行为无关，是你有一个“他跟我不一样就是错”的执念。

当你每次心生不满，产生分歧时，把“你”换成“咱俩”。比如你们一起出门赶车的时候，另一半又是换衣服又是检查忘了什么，把“你能不能快点，别磨叽了！”改成“咱俩得快点，要赶不上车了”。当说话用“咱俩”开场时，就说不难听的话，也很难激发对方的反感。

当你用“咱俩”的时候，如果你确实很生气，语气很强势，比如“咱俩必须一起想办法解决这个问题！”“咱俩在这个事儿上意见不合！”有没有感觉到，你既让对方感受到了你的情绪，但是还不伤人。

说“咱俩”不是委曲求全，而是让我们学会换位思考，跟对方统一战线合作思维，一旦把“你”升级成“咱俩”，思路就开阔了，对方也会更愿意配合你，你们的关系自然也会越来越和谐。

老年生活报

什么是老年焦虑症，确诊后如何治疗

什么是老年焦虑症？

老人总是怀疑自己得了某些疾病，精力下降，部分老年人会以容易发脾气、攻击、敌意为突出表现。情感脆弱，不愿意表达忧伤的情绪。老年期的焦虑临床症状多不典型，下列症状在其临床中表现比较突出：

心理症状

老年患者对情绪往往不能很好地表达，多用“不去想就好了”“没意思”“心里难受”来表示情绪的变化。担心自己和家庭遭遇不幸，大祸临头，惶惶不可终日。夜间失眠，责备自己做错事情，喋喋不休，甚至有些人会寻死觅活，焦虑万分。

躯体症状

许多老年人否认焦虑症状的存在，而表现为各种各样的躯体症状，包括自主神经功能障

碍或有关内脏功能障碍，例如**各种疼痛**：包括头痛、胸痛、腰痛、背痛、腹痛、游走性疼痛等；**胸部症状**：如喉部堵塞感、气促、气喘、胸闷、心悸等；**消化系统症状**：如厌食、腹部不适、反酸、腹胀、便秘、稀便等；**自主神经系统症状**：如面红、手抖、尿频、大汗淋漓、肌肉紧张等；**睡眠障碍**：入睡困难、睡眠时间短、易醒、多梦等。

行为症状

因躯体不适，到处就医，却无法明确具体原因。因情绪聚焦对未来的担忧，而出现搓手顿足、坐立不安、来回走动，重复询问同一件事。对外界事物不感兴趣，甚至出现面部表情减少，语言阻滞，思考问题困难等。

如何治疗老年焦虑症？

早期诊断与药物治疗

大部分老年焦虑患者都是以躯体不适为主，他们到处寻求内科医生的治疗，但总是找不到明确的病因，或是有部分病因，但并不是导致诸多躯体不适的主要原因。意识到躯体的不适或许是化了妆的情绪问题，寻求专业的医生诊断及治疗是首要任务。经专业的精神科医生评估及明确诊断后，可遵医嘱服用一些抗焦虑药和抗抑郁药。

子女的陪伴

作为子女，多陪伴父母，与父母交流和沟通，多打视频和电话，倾听他们的想法，让他

们发表自己的意见和看法，让老人感受到参与感。多在语言上表现出对老人的依赖与需要，多鼓励和鼓励，让老人觉得即使年龄大了、退休了，自己也还是有价值和贡献的。

识别焦虑

告诉自己是焦虑情绪，而不是真实的躯体疾病，身体产生不舒服的感受时，告诉自己并不会因为心慌、气促而死亡，它只是化了妆的焦虑，对生命没有威胁，调整好呼吸，才能缓解躯体不适的情况。

丰富自己的生活

积极参加户外活动，社区的文化活动、外出旅游或其他兴趣活动，多与同龄人交流，学习一些年轻时想学却没有时间学习的兴趣爱好，享受退休后的闲暇时光。

心理治疗

常见的心理治疗方法有认知行为治疗、正念治疗、放松训练、支持疗法等。

天气晴朗的日子里可进行慢跑、骑车、游泳等有氧训练，可缓解焦虑。也可以幻想自己躺在海边或草地上，微风徐徐，吹在自己的脸颊，进行四肢的紧绷和放松，这也是缓解紧张和焦虑的好方法。

老年并不是人生的终点，它只是人生漫漫征途中的新的阶段。每一段人生的开始都是需要不断地调整与适应，保持接纳和关怀的态度看待这样的人生阶段，找到最适合自己的生活方式，老年期的“心乱如麻”才会远离我们。

生命时报

影响中老年人免疫力的常见因素有哪些？

北京医院老年医学部主任医师齐海梅：影响免疫力的因素首先就是年龄。随着年龄的增长，重要的免疫器官的脂肪组织增加了，它会影响免疫细胞的生成和活力，当免疫力下降，有病毒侵袭人体的时候，免疫细胞就不能够很快地发现它，清除它。

第二个影响因素是温度，包括环境的温度、自身的温度。随着年龄的增长，特别是60岁以上的老年人，基础代谢率下降，体温也会下降。有研究显示，免疫力的下降是有季节性的，冬天免疫力会下降，容易有各种各样的感染；夏天的时候，阳光非常充足，人体会生成较多的维生素D，维生素D在体内活化后发挥了调节免疫的作用，提高免疫力。

第三个影响因素是慢性疾病，老年人随着年龄的增加，会患上一种或多种慢性疾病，这些疾病会破坏体内免疫的防御和调节系统的平衡。

其他方面，像失眠、营养不当、运动不当，这些因素也影响免疫力，破坏免疫力导致免疫力下降。

多病共存的中老年人罹患感染性疾病的风险是否会增加？

齐海梅：有研究显示，慢性疾病和共病的老年人发生带状疱疹的风险是明显增加的，研究数据显示，患糖尿病的病人，发生带状疱疹的风险增加84%；类风湿性关节炎这类自身免疫性疾病的病人，由于长期吃自身免疫性的抑制药，再加上本身的疾病，他的免疫力更低，所以他发生带状疱疹的风险可能增加51%，建议有慢性疾病的老年人，要积极接种疫苗来预防。

帮助中老年人提高自身免疫力的方法？

清华大学第一附属医院预防保健科主任刘兆秋：首先要提高自己生活质量，比如要有规律的生活方式，包括保证充足的睡眠，保证充足的营养，这些都能帮助提高老人自身的抵抗力和免疫力来抵抗疾病，更重要的是建议接种疫苗，像流感疫苗、肺炎疫苗、带状疱疹疫苗等适合老年人接种的疫苗，从而减少发生疾病的风险。

在选择疫苗上，中老年人还需要关注哪些关键内容？

刘兆秋：一般老人在选择疫苗的时候，要注意三个词，一个是年龄。因为我们很多疫苗都界定了接种的适合年龄，对于老年人来讲也有。

第二个是保护效力。保护效力是指接种的人群相比没有接种的人群，疫苗降低疾病发生风险的能力。我们强调接种保护效力高的疫苗，对老年人会达到很好的保护效果。

第三个就是有关疫苗接种禁忌证。我们在接种疫苗的时候，要对受种者进行禁忌证的筛查，这是在疫苗接种过程中，保证安全接种的非常重要的环节。在筛查禁忌证的过程中，会问到受种者的患病情况，之前发生的疾病情况，综合判断这次疫苗能不能接种。

新华网



本版图片均为资料图片