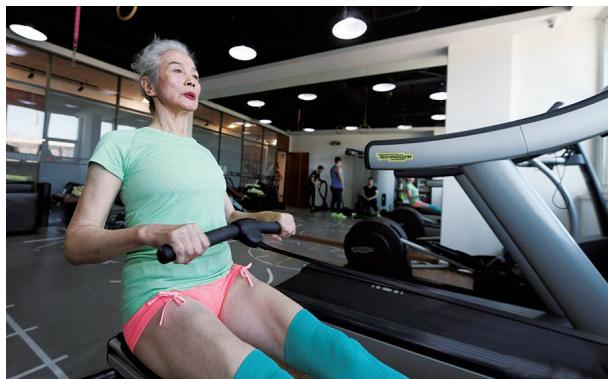


# 身体虽然会老去,但生活每刻都是新的

专家:接纳衰老,是人生的重要课题



倾诉

## 变老,不是一件羞耻的事

朋友晒了一本她新买的书,书名很放飞——《闭经记》,这是一本书写女性衰老的书,作者伊藤比吕美出生于1955年,也就是说,作者现在已经67岁了,岁月在她身上摧残过的一切,我们早一点、晚一点都会经历。

“啊,一不留神,从文章除标题就开始放飞自我了”——这是作者开篇的自嘲。作者的文字也很放飞,“月经、经血、荷尔蒙、分泌物”等各种词语毫不避讳,既大胆又直白。

“女人一旦上了年纪,乱七八糟的就全来了,色斑皱纹白头发,各种神出鬼没的过敏症,身体里仿佛一个大火炉似的潮热。”但这又

有什么关系呢?正如作者所说“这就是老啊,仅此而已。”肉体在逐渐松弛老去,生活依然不会停止。依然积极地健身、减肥、跳舞、瑜伽、写作、照顾父亲。读书时,时不时哈哈大笑。被作者的坦诚和直率感动,感动于女性真是可爱。

60岁、70岁,会怎样,会变胖吗?会老态龙钟吗?会一身病痛吗?会孤单吗?会还爱着生活吗?甚至,会还活着吗?这本书虽然不能给出答案,但似乎消除了即将进入老年阶段的恐惧。“我六十出头时眼前的世界忽然失去了颜色。我以为就这样了,但出乎意料,人生和我想像的不太一样。”淡淡

“肉体在逐渐松弛老去,生活依然不会停止。”读者淡淡自称是一个正迈向老年阶段的妇女,身体上的变化、情绪上的幽微影响,让她在看到《闭经记》这本书时,心有戚戚。心理专家表示,“如果你一直不愿意变老,那你就永远不会幸福,因为你终究是要变老的。”怎么去面对衰老,是每个人都要学习的重要课题。

解析

## 接纳衰老,是人生的重要课题

无论是谁,都会经历衰老,怎么面对衰老,是每个人都要学习的课题。

来信者提到自己所看的书《闭经记》,作者是一个老年人,但是她仍旧活得自在,对待衰老,她的态度是“这就是老啊,仅此而已”。接纳自己的衰老,才可以活得更洒脱更自在。

更多的人对衰老是持恐惧心理的。我们知道我们终究会衰老,只是没有痛快接纳,我们为变老感到“悲伤”。有一些人干脆逃避衰老;有些人愤怒于别人把自己称呼老了;或者干脆因为变老而失去对生活的信心。

面对衰老,首先要知道,衰老不是羞耻的事,是每个人必然经历的自然规

律。对衰老要有正确的认知,活到老学到老,多阅读多学习新知来了解衰老。

其次找到自己不同阶段人生的意义。年龄大的好处之一就是有机会改变过往认知,体验之前未曾体验的乐趣。

要有志同道合的朋友。在与朋友们在一起时可以获得认同感和归属感。表达是一种疗愈,有些负面的感受一旦表达出来,情绪也得到了缓解和释放。

最重要是活在当下,我们一旦意识到自己即将老去或者正在老去,就意味着我们会更加珍惜时间,抛去虚假的表象,活出真我。姜冰(国家二级心理咨询师)

## 学会两招,管住半夜腿抖

有些人总是觉得两条腿不舒服,特别是晚上看电视和睡觉的时候,非要用手指几下腿部或者起来走几圈才会好受一点?这真不是简单的爱抖腿,可能是“不宁腿综合征”。

目前研究认为,不宁腿综合征的发病和缺铁、

多巴胺缺乏有关,因此,治疗时可从这两个方面着手。

**补铁治疗** 相当一部分不宁腿综合征患者与机体缺铁有关,只需要口服补铁后相关症状即明显缓解,无需进一步药物治疗。钙通道调节剂该药对于轻症不宁腿综合

征患者也有效果。近年来,该药加巴喷丁、普瑞巴林也被发现可以用于治疗不宁腿综合征,取得良好的疗效。

**多巴胺药物治疗** 部分患者则需要服用多巴胺能药物,药物选择时要充分考虑症状的频率和出现时间,然后根据

预计症状出现的时间适当提前给药。治疗的目的是消除不宁腿综合征症状,包括减少夜间患者腿部不适感程度,减少次数,改善日间功能,提高睡眠质量和生活质量。绝大多数多巴胺能药物,必须在症状出现至少一小时前服用。黄金莎

# 101岁寿星的全家人都在喝任钦祖的健康水

中秋节期间,60-99岁享受半价优惠,超过100岁的,爱心免费安装,老旧饮水机可以旧换新



家住市北区的宋先生,1922年1月21日出生,符合爱心捐助的条件,山东任钦祖电子商务有限公司的工作人员将最新一代的智能水机免费给老人安装上,认真负责的调试检测,确认达到了健康水的标准后,才放心离开。爱心举动,感动了老人的家人。

据了解,宋先生从十五年前就开始使用任钦祖发明的第一代老款饮

染,预防疾病。

他不但自己一直喝好水,还告诉亲戚朋友喝水的重要性,因为人体大部分由水构成,所以水质影响体质。他还用智能健康水机送身边亲近人。此智能健康水机,性能超前,使用便捷,很受欢迎,用者都说好。

服务热线:5556-7777(青岛以外地区请加区号0532)

全国24小时服务热线办公室:131-732-11011