

老年人为何
易口干、眼干

口干、眼干

、皮肤干等

干燥症状困扰

着不少老人

人,中医认为

这是津液亏

损,即阴虚,

本质是生命

的“润滑油”

减少了。

中医里,
“阴液”指人体内所有有形、滋润、安静的液体,如血液、唾液等,可看作身体的“润滑油”与“冷却液”,能滋润脏腑、濡养四肢、制约阳热。随着年龄增长,人体如同进入秋天,会出现自然的“阴液耗伤”,原因主要有三:其一,肝肾阴虚是根本。肝开窍于目,肾主水液,老年人肾精亏虚,心肾不交产生虚火灼伤津液,肝阴不足致眼睛干涩昏花。其二,脾胃虚弱是源头。脾胃是津液生成源头,脾胃功能弱,水谷不能有效转化为津液,会出现“干渴但喝水不解渴”的情况。其三,不良生活习惯加重损伤。过食温燥食物、熬夜、思虑过度会暗耗阴血,长期处于干燥环境也会加速津液流失。

八旬物理老师的诗意晚年:

笔耕不辍 诗词添彩

记者 尚美玉



杨进希与老伴

12月2日,寒风凛冽,青岛市86岁读者杨进希的家中却暖意融融,书香弥漫。书桌上,整齐码放的7本诗稿,是他五年心血的结晶。“刚做完手术,回家第一件事就是把这些稿子整理好,得给它们安个家才行。”杨进希抚摸着文稿,眼神中透着坚定。

这位退休物理老师,因本报11月21日报道的《92岁赵岳:为400首诗词安个“家”》深受鼓舞,决定在报社的协助下,为自己340首诗歌和几篇短文“安个家”。他已为诗集取名《心之歌》,并计划未来五年再写新作《心之韵》。“人要有追求,日子才有奔头。”杨进希的这句话,道出了他数十年如一日坚持创作的动力。

2 物理老师“文学心”,退休定下五年约

谁想到,这位痴迷文学创作的“诗人”,退休前是位教了半辈子物理的老师。1940年出生于青州贫困农家的杨进希,1963年从昌潍师专毕业后,先后在高密教育局、青岛邮电局从事教学工作,小学到高中的物理课都教过。

“我从小就爱文科,上课讲力学、电学,下课就琢磨诗词格律。”杨进希笑称,自己是“理科壳子文科心”。1970年代,为照顾岳父岳母,他随妻子迁居青岛,调到山东省邮电技工学校青岛分校任教,教学任务繁重的他,只能把创作

梦藏在心底。

2001年退休后,杨进希立刻制定了“五年出一本书”的计划。“教学时没时间,退休了就得把耽误的时间补回来。”他先后出版了《兴志诗记》上下卷、《心之光》,还和妻子合著了60万字长篇小说《风飘雨潇话流年》。

3 笔耕不辍逐梦行,诗词续写晚年情

“光阴如箭,日月如梭。从《心之光》到《心之歌》,已过去五六年了。”在杨进希写的序言里,他记录着国家发展的日新月异,也细数着自己的生活点滴:旅游、交友、读书、练毛笔字,用相机拍下近千张照片。

虽然腿脚不如从前,但老人精神矍铄,还自嘲作了首打油诗:“小小教职工,不贵也不荣。年过八十六,人称老先生。腿脚不给力,脑瓜还清明。活着就是好,诗词更求精。”他总说,兴趣是生活的盼

头,坚持是成功的基石。

“报社信得过,编辑水平高,希望能在你们帮助下完成心愿。”老人捧着诗稿,语气恳切。他说,自己不求名利,只是想给晚年生活留个念想,也想告诉更多老年人:“人不管多大年纪,都得有点追求,这样日子才有滋味。”

目前,老人已将部分诗稿送到报社。我们期待着,这本凝聚着老人心血的《心之歌》早日面世,让这份迟暮之年的坚守与热爱,温暖更多人。

如果您热爱文学,渴望用文字记录生活的点滴;如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料;或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求,请拨打本报出书热线电话(0532)66988698。让我们携手,用文字书写岁月,用书籍传承文化。

泰康之家·海琴府&琴园:青岛城心高品质养老新选择

泰康
之家·海琴
府坐落于

依托养医融合、智慧养老、社区共建与城心便捷四大优势,海琴府目前已开放首层及14层样板间。首层设有友邻餐厅、老年大学、银发经济生活馆;14层专业照护区采用无障碍适老化设计,配备智能护理床、离床报警等智慧设备,另设会客区、活动区及合十护理室,通过音乐疗愈等活动提供身心关怀。

医疗保障方面,项目紧邻市北区人民医院,周边环绕海慈医疗集团等多家三甲医院,社区内设有医务室和康复大厅,专业医生每日坐诊,构建“内建外联”的医养模式,实现“小病不出门、急病快响应、大病通绿通”的健康保障。

目前海琴府预订长辈超60位,4万元预订金即可锁定资源,月费5600元起。此外,泰康之家·琴园已开启暖



冬康养之旅,年满75周岁长辈凭退休证,可报名参与3天2晚免费深度体验活动,沉浸式感受高品质康养老生。咨询报名热线:0532-81101177。



青岛市市北区抚顺路28号(市北区人民医院对面),建筑面积1.3万平方米,规划床位约290张,提供独立生活、协助生活、专业护理及记忆照护等全周期服务。项目计划2026年4月全面运营,与2023年11月开业的泰康之家·琴园形成“一园一府”格局,满足岛城长辈多层次养老需求。