

老年人这样过重阳节

西海全媒体记者 赵越

家有一老

农历九月初九是重阳节,在民俗观念中,重阳寄托着人们对老年人健康长寿的祝福。

重阳节里“放鹿马”

重阳节是中国历史悠久的传统节日,青海省民俗专家朱世奎先生介绍,相传,汉朝时河南南阳新野有一个能人,和当地老百姓关系特别好,有一天,他预言九月初九将会有大灾难来临,想要逃难的话,每个人都必须到山上采摘一株茱萸草,再喝点菊花酒,才能消灾免祸。于是,九月初九清晨,全村人爬上了山,并按能人说的方法佩戴了茱萸草、喝了菊花酒,等到天黑后才下山回到村里,从而躲过了灾难。

从此,人们便会在每年的九月初

九这一天登高、佩茱萸、喝菊花酒。“不过,西宁地区重阳节登高的风俗和外地有点儿不同,外地登高会在山上放纸鸢(风筝),意为‘放晦气’,风筝飞得越高,晦气离人越远。西宁登高会在山上‘放鹿马’,鹿马就是长翅膀的‘马’,叫做‘飞黄’,寓意飞黄腾达,预祝来年风调雨顺。九月初九凌晨,人们携带柴火、酒食等,成群结队,出城登高。登高分南北二路,南路登凤凰山,北路登土楼山。到山顶后点燃篝火,烈焰腾空,人们从火头上跃过,称之

为‘跳冒火’。青年人则用印有‘鹿’‘马’图案(或字样)的小黄白纸片,撒到焰烟上方,利用热气流飘升到空中,这就是‘放鹿马’。放完‘鹿马’,大家围火而坐,猜拳饮酒,还有吹笛唱歌的人,尽兴而归。”朱世奎先生说。

1989年,我国将农历九月初九定为“老年节”“敬老节”,之后,青海很多地方相继成立了老年协会,农历九月初九这一天除了原有的登高等活动外,还增加了许多适合老年人的活动内容。

老年人登高需量力而行

67岁的西宁市民王先生说:“西宁人通常会在重阳节前一天晚上登高,直到凌晨过后才下山,为了行好运,很多人都会连续3年在这一天登高。”

登高既能健身强体,又能预防疾病,秋季登高远眺还可以让人心旷神怡。“可是,登高原本就比较费力,老年人骨密度相对较低,这对于膝关节的磨损很大。有的老人登高后膝关节疼痛,还以为是没有热身造

成的,于是加大活动量,谁知膝盖越来越疼。”西宁市中医院针推科主治医师郭思佳说。

大家应尊重重阳节登高的风俗,但不能盲从,尤其是老年人登高不要太“任性”,晚上视线不好,登高不安全。近年来,西宁市相关部门在重阳节前后都会对南山公园、市北山林场等区域封山禁火,所以,请老年人白天选择错峰登高。

“登高耗氧量较大,患有冠心病、

高血压、骨关节炎等疾病的老年人,尽量不要凑热闹,以免‘雪上加霜’。身体状况不错的老年人登高也应量力而行,诸如登高前的热身、登高时的速度等问题,老年人需提前了解,以防膝关节受伤或肌肉拉伤。”郭思佳说。

平时运动少的老年人,登高连续时间不宜超过1小时,登高路线也应选择较为平缓、坡度偏小的地方。

健康过节酒换茶

建议老年人喝酒。

郭思佳说:“其实,我们可以把喝酒换成品茶。研究发现,茶中含有茶氨酸,可以促进人体分泌多巴胺,使人在喝茶时感到愉悦。因此,饮茶也是一种养生之道。”

老年人不能喝菊花酒,可以喝菊花茶。中医认为,秋天天气干燥,燥气易伤津液,菊花茶具有缓解秋燥的作用,但菊花茶性微寒,老年人的脾胃功能比较弱,大量喝可能会出现脾胃不耐受的情况。

“每年重阳节,我都会给父亲

泡一壶淡淡的熟普洱茶,这种茶性温,口感平和,具有养胃护胃、降三高、软化血管、消食解腻的功效,很适合老年人饮用。”西宁市民李珊珊说。

郭思佳提醒,老年人喝茶最好掌握“清淡,适量,饭后少饮,睡前不饮,即泡即饮、服药不饮”的原则。选茶时,应根据个人体质选择合适的茶叶。“重阳时节,气候渐冷,喝些红茶等温润的茶饮,既可以助消化,也不易伤脾胃,又能达到清燥生津的功效。”

气温骤降勤添衣

重阳节过后紧跟的就是霜降节气,天气渐寒始于霜降,它是秋天的最后一个节气,是秋季向冬季的过渡。

郭思佳说,霜降后气温骤降,这时候一定要注意防寒保暖。对老年人而言,他们体虚怕冷,身体抵抗力差,保暖应从腰、背、膝、足入手,腰腿痛、胃寒、心脏不好的老年人更加要注意保暖,适当添加衣物,以免受凉。老年人的身体耐受力弱、适应性差,重阳节过后需

提高养生防病意识。

一到深秋,景色萧条,树叶的凋落会使一些人出现悲秋情绪,尤其是老年人要格外留心,心情不好的时候要想办法调节,可以听喜欢的歌曲,和亲朋好友聊天、旅游等。

“西宁的秋景美不胜收,所以天气好的时候,我会约朋友外出赏秋,和大自然亲密接触。看到层林尽染,让我心情舒畅。”家住省城城东区63岁的张女士说。



西宁市民张女士赏秋景。图片由受访人提供

来稿选登

我和父亲的约定

马晓炜

今年国庆长假,原本我计划回老家,可想到长假结束没多久就是重阳节,最终还是决定重阳节返乡,便于陪父亲体检,因为这是我和他多年的约定。

父亲退伍后一直在家务农,他靠着一副硬朗的身板,支撑起我们温暖的家。转眼我们相继成家,父亲却不知不觉进入古稀之年。后来,母亲的突然病逝,让全家人对父亲放心不下,大家督促他要经常去医院做检查,可父亲总是以能吃能喝、身体没啥毛病等为由予以搪塞。面对执拗的父亲,我们不好再说什么,因为他是个要强的人,一味催促反而会起反作用,我们只等找个合适的机会,说不定可以起到事半功倍的效果。

之后,为了更好地照顾父亲,我便把他接到了身边,谁知还没住上两天,父亲深夜忽然半个身体不能动弹,让我和爱人害怕不已。好在经过医生的诊断,说是腰椎间盘突出压迫神经引起的。经过几天治疗,父亲很快康复出院。

虽然虚惊一场,但是给我和爱人敲响警钟,父亲毕竟年事已高,稍有疏忽,还不知有啥病找上门。我们当即决定,陪父亲去医院做个全面检查。父亲嘴上说不用了,可语气明显缓和了许多。

那天,我们早早来到医院,选了个体检套餐,从量身高测体重到抽血化验,从核磁共振检查到普通透视检查,大半天的跑上跑下,父亲虽然吃了不少苦头,但与医护人员配合得十分默契。

检查只是完成上篇文章,重在结果“出炉”。等报告的日子,父亲变得忧心忡忡,担心结果出来,这也不好那也不行。我和妻子安慰:“体检若能发现问题,岂不更好,便于提前治疗。”父亲听着在理,于是不再纠结了。

到了取体检报告的日子,我准备独自前往,父亲放心不下,无论如何也要跟着,就这样,我们一起去了医院。我迫不及待地打开体检报告逐项查看,发现父亲除了有些慢性疾病外,其余各项指标正常,让我悬着的心终于放下了。针对报告上出现的“+、-、↑、↓”等符号,专家为父亲解疑释惑,并从生活起居、饮食调整、体育锻炼等给出了建议。

走出医院,我顿感天高云淡,神清气爽,看到路旁的菊花泼泼洒洒正热烈绽放,方知已至重阳节。于是,我情不自禁地拉起父亲满是老茧的手,提醒他以后每年都要坚持体检,做到小病不拖、大病不扛。父亲用力握紧我的手,算是应允了,这是一种无声的约定,亦是一种爱的承诺……

那一刻,阳光洒在我的身上,暖暖的。

征稿

《常青树》栏目现向省内外的老年朋友征稿。要求如下:

1.文学作品:不限题材,散文、诗歌皆可。稿件内容要求积极向上,语句通顺,情真意切。文章每篇字数800字至1000字,诗歌每首20行以内或组诗不超过三首。2.书画作品:书法类包括毛笔书法、硬笔书法、篆刻等,绘画类包括国画、油画、水彩、素描等,要求图片清晰,作品附标题和作者姓名。3.摄影作品:题材不限,要求图像清晰,像素在300KB以上。作品附标题、说明、拍摄时间及地点。4.所有投稿要求为原创作品,谢绝一稿多投。

投稿邮箱:
529563433@qq.com

