

养心之道 118

日前看望一位90岁的老先生，当聊及眼下他的心境时，他说：“我这个老人活到这把岁数知足得很，心里平静，没有什么可遗憾的了。”问他何以如此？他眼睛眯成了一道缝笑而不答，卖起了关子。

后来从他老伴那里知道，老先生所以如此，“是把他心里的愿望实现了、想做的事儿都做了”。老伴讲，老先生的兴趣爱好不少，可在位时忙于工作无暇顾及，退下来之后他就总念叨：“我那书法该练练了”、“香山、颐和园该去看看了”、“我那写了一多半的书稿还没写完呢”等等，可总不见他一点行动。后来我对他说：“得定个时间表啊，不能总念叨不动作啊。”于是，我们商量做个每天作息表，上午基本上写未完成的书稿，下午出去转转，或在家练书法。有时天气好我们就一大早乘车到公园去玩。这样坚持了好几年，老头子把想做的事基本做完了，心情也平静多了。

人到老年总有很多想法、愿望，为了不留遗憾，就应像这位老先生那样抓紧时间有所动作。当然，岁数大了

届老无憾



刘国昌

杨平凡/图

不能像年轻时那样“只争朝夕”说干就干，但大体上有个计划每天做一点，还是可以的。

这里有个时间安排问题，更主要的是还要有心气。心气于老年人甚为重要，有心气就有期盼，有期盼就有干劲。

比如说，您想把平时无暇顾及的爱好拿起来，那就择其最爱者先操练起来；您想到平时没时间逛的公园走走，那就迈开双腿走进公园的大门；您想到年轻时工作、生活过的地方看看，那就带上照相机去那儿看看，抒发点怀旧幽情。总之，举凡您想到的、愿意做的就见诸行动，别一拖再拖、旷日持久。

当然，人都有惯性，

刚步入老年生活还不习惯，心境、行为未必能马上跟进。回忆过去的工作，怀念以往的时光，纵有一些爱好、想法也不能马上进入状态，这都很正常。但过了这个“过渡期”后，您该干什么就得干什么，千万别整天陷在思旧、怀旧的心绪中，影响自己开拓老年新生活的劲头。

也许有人说，到了老年最重要的是把身体养好。没错，保重身体是重要的，但干点自己愿意做的事情、实现自己多年未实现的愿望，与保重身体并不矛盾。相反在一定意义上说，倒有益于身体的保重。医书上讲，勤于劳作益心利体，说的是每天做点事情对身体非但不会

有损反倒有补，更何况是在做自己喜欢做的事儿呢！倘若整天呆在家里无所事事，很少出来活动，看上去感觉是在“养生”，实则是在“损生”，这样的事例在我们生活中是不少见的。

人生无憾，乃一大乐事，谁也不愿意带着不少遗憾去见马克思。

诚如此，那就让我们多做一些“减憾”、“除憾”的工作吧。老年人自己首先要做，家里的儿女们也应帮助去做。多与老人聊聊天，多了解一些老人的所愿所盼，尽可能地多创造一些条件协助他（她）们“还愿解盼”。这是子女孝敬老人的表现，也是应尽的责任和义务啊！

北京爱斯克外科门诊部

诊疗科目：
外科 普通外科专业

电话：
010-62143788
010-62145825
010-87011108（夜间）

地址：北京市西直门外
大柳树路17号富海大厦B座1
层106室
(京)医广(2009)第10-30-0217号

微博心语

点评专家：

许建阳：武警总医院心理门诊主任。

关键词：承诺有情

张小娴 <http://weibo.com/iamamycheung>

爱情里的承诺，是情而不是债。债可以追讨，情逝又岂是可以追究的呢？不如记取当时的甜蜜，跟自己说：他是这样爱过我。学着把“永远爱你”看成是两个人努力去信守的一个承诺，也许才会幸福。

专家点评：为什么有人爱得很辛苦，有人却爱得很轻松，秘诀就是，别把爱情当成债，总是活在心理的悔恨追讨当中，双方都会觉得累，把爱当成存折，两人细细经营，往里面存进宽容、关心、信任，即使情逝，看看存折里面的回忆，也会心存感动。

治静脉曲张别“等等看”

健康时报特约记者 柳 莉



专家介绍：朱进国，北京爱斯克外科静脉曲张专科主任，韩国静脉学会会员，从事外科临床工作二十余年，曾赴韩国首尔S.K成形外科医院专修多普勒超声定位引导微创术，从师于韩国静脉学会会长沈荣基博士，回国后为患者治疗，效果良好。

我国有8%的人患有不同程度的静脉曲张，然而在早期腿部酸痛、肿胀、乏力时，很多患者不重视，直到皮肤发黑、溃烂、影响生活了才就诊。北京爱斯克外科静脉曲张专科主任朱进国提醒，静脉曲张越早治疗越好，以

免错过最佳治疗时期。

皮肤变黑才治疗，为时已晚

腿部血管鼓胀、隆起高于皮肤，特别是出现蚯蚓状突起时，下肢静脉曲张的病情就已不可逆，此时应尽快治疗。如果病程继续进展，还可能出现肿胀和足靴区皮肤营养性变化，包括皮肤萎缩、脱屑、瘙痒、色素沉着、皮肤和皮下组织硬结，甚至湿疹和溃疡等。

由于病情发展较慢，很多病人对该病的治疗不积极，在朱进国主任诊治的病人中，很多人直至皮肤变黑才来就诊，这时已错过最佳治疗时期。

传统治疗方法，均有缺憾

手术是治疗静脉曲张最积

极、最根本的方法，凡是有症状者，只要没有禁忌症，都应手术治疗。

目前手术方法主要有如下几种：传统手术方法，创伤大，疤痕多，术后需卧床一周；激光微创术，虽较传统手术有了改进，但缺点是光纤在烧灼血管壁时，不能进入弯曲大的血管及较细的血管，术后复发率较高，且破坏的血管残留体内，造成疼痛；旋切术，也称曲张静脉微创刨吸术，只能对静脉团粉碎吸除，却处理不了主干，易损伤神经，术后需卧床两天。这几种疗法都有遗憾之处，许多病人难以接受。

多普勒超声定位引导微创手术，定位精确、治疗彻底

目前国际上治疗下肢静脉曲

张最先进的方法，是多普勒超声定位引导微创手术，它最大的特点是，1.切口小、创伤小、术后不易发生感染，病人出血少，术后不用输液；2.术前应用多普勒超声精确定位，细小分支均被标示，可一次性准确并彻底地取出病变血管，极大弥补了传统用肉眼定位手术的弊端，很少遗留病变血管及其它可复发因素。3.病人术中仅有一隐蔽的小刀口，其他病变血管均用点式微创定位取出，不留疤痕。4.患者痛苦小，术后即可行走，无需住院护理，恢复快，不影响工作和生活。5.该手术采用局部麻醉，十分安全，特别适合老年人及糖尿病患者。

这种手术方法上世纪80年代最先由欧美发达国家发明，2000年进入中国，并且已经发展成熟。