



暖心情感大戏《嘿，老头！》击中儿女心

当父母老去，我们所忽略的细节



李雪健与黄磊在戏中饰演一对父子。

暖心情感大戏《嘿，老头！》近日在各大卫视热播，剧中刘二铁（李雪健饰）和儿子刘海皮（黄磊饰）父子情深，当海皮发现父亲患上了老年痴呆，玩世不恭的他放下对父亲的恨，开始了对父亲无微不至、全心全意的照顾。两人的父子情深，催人泪下。

人生如戏，当现实生活中父母老了，我们暗下决心要好好地照顾和孝敬他们。可是不知道从某一天起，面对父母的变化和老去，我们却因为粗心等各种原因忽略了。

父母开始爱唠叨，我们顶嘴；父母开始丢三落四忘东西，我们会指责；他们把电视声音放得很大，我们会嫌吵；洗不干净东西，我们也会一阵阵抱怨，却从没有静下心想过，这些都是因为我们的父母正在慢慢老去……

老去细节一

唠叨、重复、碎碎念

李雪健在《嘿，老头！》中演的刘二铁患上阿尔茨海默症（老年痴呆），症状是渐渐失去交流能力。其实，刘二铁没有患病前，嘴皮子极为利索，爱酗酒，爱教训儿子，这也让儿子海皮产生



宋佳（左）饰演神经大条的白领易爽。

抵触情绪而不愿回家。

在现实生活中，大家遇到的共同情况就是父母年龄一大，好像就开始“碎碎念”，同一个问题他们可以重复很多遍却不自知。说到老人爱唠叨的问题，读者王女士可是有话说：“人好像年龄一大就变得爱唠叨了，像我家老人，说过的话能重复十几次。说实话，我开始很不耐烦。然而当我自己的孩子长大后，我发现自己的孩子也会这样，才体会到老人的不容易，各项生理机能逐渐退化，岁月不饶人啊。所以，现在的我面对家里老人，心里明白他们这样是无意识的，说过就忘，所以会尽量听着、应着，努力克制不耐烦情绪的产生和流露。”

老去细节二

手抖、眼花、听力弱

剧中，老头刘二铁在儿子没有回来之前一个人住，他出现了一些老人常有的身体问题，伴随着手抖的情况出现，他努力地将酒瓶打开，却因为手抖没法喝到嘴里，他生气地将酒瓶重重放在茶几上。

“现在想来，我真是没有关注到父亲的变化。当时回家我还嘲笑爸爸耳朵背得咋跟我奶奶一样，不管是电视还是电脑，声音越开越大。还有一个细节，我相信说出来大家都会特别有共鸣，我发现老爸看电视的特别习惯之一，就是电视开着时呼呼震天响地睡了，你一关电视，他马上就醒了，完全是伴着电视声入眠，我同学的爸爸也这样。开始很长一段时间，我完全忽略了这种问题，还开他的玩笑。”读者罗小姐说。

读者马先生也表示自己是从父母将电视机声音越开越大才意识到，父母开始变老了，听力变弱就是衰老的一个信号。而读者李女士则向记者谈起自己母亲的变化之一，就是洗不干净碗筷，“原来挺爱干净一个人，因为眼睛变花了，偶尔会在饭菜里发现泥点和头

发，为了照顾母亲的情绪，我都会偷偷地弄出来”。

老去细节三 健忘、丢三落四

剧中，刘海皮发现父亲真的老了，除了找不到回家的路，还会忘记自己是不是吃过东西，经常重新买一碗；约好老伙计们一起喝酒聊天，却忘了时间，被老伙计一阵数落。后来的例子就更多了，到医院看病，被医生问家庭具体住址却根本想不起来，更可怕的是最后就再也记不起自己的家人。

李女士也深有感触地说：“我妈妈说要去买菜，手里攥着钱出去了，但是回来发现菜不知道在哪儿，转了一圈她忘记自己要干什么了。我爸爸有次参加我家亲戚的婚礼，带着份子钱去了，参加完婚礼回来，发现钱还在兜里，问他根本不知道，还说‘钱不是我的，是谁的我咋知道’。直到这个时候我意识到问题的严重性，带着他去医院检查，果然就查出了问题。”

老去细节四 易累、行动缓慢

作为儿女，大多直到老人真的生病，才猛然醒悟父母需要我们好好照顾。实际上很多衰老信号会早早显现，网友“姓金名君”也总结了一些：头发花白、走路不快、行动缓慢，走多点路还会喘气，皮肤失去弹性、腿脚不好！总之，各种身上的不舒服就暴露出来了。除了表面这些可被察觉的衰老迹象，还有精力衰退，容易犯困、犯困。

剧中，海皮没有及时发现父亲的问题，直到老头得了老年痴呆，才开始反省、开始后悔跟父亲分开了这么多年。众所周知，老年痴呆病因不明，而且一旦得了这个病是不可逆转的。所以，就如主演李雪健所想表达的那样，“拍这部戏，希望对年轻人有帮助，让年轻人能真正关注到老人，有时间多陪陪他们，更希望年轻人能像爱孩子一样爱自己的父母”。

解晨红

人体部分器官 衰老退化时间表

据英国《每日邮报》报道，有研究者确认了人体各个部位在同时光的较量中开始败下阵来的具体年龄。每个器官都有自己的退化时间，看到这些数据，记者也向医生进一步求证，确认了这份数据的科学度，让我们好好了解，关心老人、爱护自己。

大脑 20岁开始衰老

人出生时神经细胞的数量达到约1000亿个，但从20岁起开始下降。到了40岁，神经细胞的数量开始以每天1万个的速度递减，从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。

肺 20岁开始衰老

肺活量从20岁起开始缓慢下降，到了40岁，一些人就出现气喘吁吁的状况。

肌肉 30岁开始老化

肌肉一直在生长，衰竭；再生长，再衰竭。年轻人这一过程的平衡性保持很好。但是，30岁以后，肌肉衰竭速度大于生长速度。过了40岁，经常锻炼有助于预防肌肉老化。

乳房 35岁开始衰老

人到了35岁，乳房的组织和脂肪开始丧失，大小和丰满度因此下降。从40岁起，女人乳房开始下垂，乳腺急剧收缩。

骨骼 35岁开始老化

35岁骨质开始流失，绝经后女性的骨质流失更快，可能会导致骨质疏松。骨骼大小和密度的缩减可能会导致身高降低。椎骨中间的骨骼会萎缩或者碎裂。

生育能力 35岁开始衰退

由于卵巢中卵的数量和质量开始下降，女性的生育能力到35岁以后开始衰退。男性的生育能力也在这个年龄段开始下降。40岁以后结婚的男人由于精子的质量下降，其配偶流产的可能性更大。

眼睛 40岁开始衰老

随着视力下降，眼镜成了众多年过四旬中年人的标志性特征——远视，影响我们近看物体的能力。专家说随着年龄的增长，眼部肌肉变得越来越无力，眼睛的聚焦能力开始下降。

心脏 40岁开始老化

随着身体的衰老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低，45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作概率较大。

牙齿 40岁开始老化

人变老的时候，唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌，唾液减少，我们的牙齿和牙龈更容易腐烂。牙周的牙龈组织流失后，牙龈会萎缩，这是40岁以上成年人常见的状况。

肾 50岁开始老化

肾过滤量从50岁开始减少，肾过滤可将血液中的废物过滤掉。

前列腺 50岁开始老化

前列腺常随年龄而增大，引发的问题包括小便次数的增加。良性前列腺增生，困扰着50岁以上的男子。

肠 55岁开始衰老

肠内友好细菌的数量在我们步入55岁后开始大幅减少。随着我们年龄增大，胃、肝、胰腺、小肠的消化液流动开始下降，发生便秘的几率会增大。

味觉和嗅觉 60岁开始退化

我们一生中最初舌头上分布有大约10000个味蕾。到老了之后这个数可能要减半。过了60岁，我们的味觉和嗅觉逐渐衰退，部分是正常衰老过程的结果。

膀胱 65岁开始衰老

65岁时，我们更有可能丧失对膀胱的控制。女人更容易遭受膀胱问题，步入更年期，膀胱的支撑功能下降。人到中年，膀胱容量一般只是年轻人的一半左右。

肝脏 70岁开始老化

肝脏似乎是体内唯一能挑战老龄化进程的器官。英国权威专家称手术切除一块肝后，3个月内它会长成一个完整的肝。如果捐赠人不饮酒不吸毒，或者没有患过传染病，那么一个70岁老人的肝也可以移植给20岁的年轻人。

综合

“元卫觉醒”成员归来
王心凌助阵卫斯理



浙江卫视《我不是明星》今天22:00播出第十期。作为本季目的最后一场淘汰赛，剩下的3名选手将直接晋级总决赛，剩下的3名选手将与另两名踢馆选手共同争夺晋级总决赛的资格。为了顺利挺进总决赛，选手们纷纷请来各路大咖嘉宾为自己加油打气。新版《红楼梦》中“金钏”一角的饰演者陈旭，得到了“宝哥哥”于小彤的惊喜助阵。而为郝瑞泽站台的，则是他的父亲、扮成“大白”的前国脚郝海东。

贾静雯的弟弟、曾是人气组合“元卫觉醒”成员的卫斯理，这次请来了师姐王心凌。之前两人曾在同一公司共事，卫斯理还为王心凌写过不少歌曲，所以当他面临总决赛的门票考验时，王心凌现身助阵。

聊到之前的演艺生活，卫斯理感慨当年作为“元卫觉醒”成员刚出道时，凭借一首《夏天的风》还曾火过很长一段时间，但是后来由于经纪公司变更，三年的“空窗期”改变了许多人和事，最后甚至连发片都变成了奢望。“到了2009年，那一年我们没有任何活动，坐在家里看到朋友站在舞台上，心里特别失落。”

而王心凌对于师弟的遭遇特别感同身受，她由衷地感慨：“做艺人真的不是像电视机前观众看到的那么光鲜亮丽，好像很欢乐很容易，唱唱歌就可以了。其实背后要付出很多很多的辛苦，然后每一步都走得战战兢兢，如履薄冰。”

苗苗

围棋赛场奉献爱心

“体总杯”第六届江东区围棋段级位赛昨天落幕，340余名棋手参加了两天六轮的角逐。雷兴原、姚睿、郑润泽、毕泽晗四人晋升业余三段，本届比赛共有233个棋手获得晋级，13个棋手获得升段。

值得一提的是，比赛期间还有一个爱心义卖活动同时举行。该活动由江东围棋协会和江东区慈善总会联合组织，义卖品包括围棋、文具、教材、光盘等，均由我市包家恩棋类俱乐部、聂卫平围棋教室、弈成围棋俱乐部提供，所得善款全部捐献给家住东柳坊的一名18岁张姓学生。正在就读高三的他，今年春节前被查出患有急性白血病而入院治疗。据悉，此次爱心义卖活动共募集善款4512.4元。

通讯员 陈荣