

流光岁月

我和我的“后老伴”

■陈淮

一提起我的“后老伴”，我就忍不住从脸上到心里都在乐。老伴是个乐天派，个头仅有1米6，又黑又胖，身体壮实得像头小牛。可以说是67岁的人，40岁的心脏，18岁的整齐洁白的“假牙”。

我俩的生活多姿多彩。我们喜欢音乐，经常一起参加老年之友合唱团。我家有台电子琴，有时她弹琴我唱歌，有时我弹琴她唱歌，唱完心情都很舒畅。我们还经常一起打羽毛球，她教我“海底捞月”，让我的球技大增。晴天，我们到公园去踢毽子、跳绳；阴天，我俩在屋里下象棋。她的棋艺比我差远了，我总是赢。她不服气，就要赖，把我的棋子换位置，让我的“车”在她的“炮”口之前，或让我的“炮”在她的“马”蹄之下。偶尔耍赖赢了，她高兴得又蹦又跳，真拿她没办法。

老伴爱给人说媒，还别说，经她说媒成家的有十多对了。这事大家知道了，家里的电话更响了，来访的客人更多了，我们家也更热闹了。新老朋友一起包饺子、做饭菜，真是其乐无穷。

老伴最让我感动的，是对我和儿女无微不至的照顾。孩子们都拿她当亲妈一样看待。小女儿两次住院，都是老伴跑前跑后给送饭，拿换洗衣服。年前我把坏牙全拔了，只剩上面两颗门牙，什么也吃不下了，她就给我买了豆浆机。

老伴的好，老伴的爱，让我的晚年充满色彩和阳光，我愿她永远陪伴在我的身旁。

家庭医生

老人摔倒时正确的急救方法

老人摔倒常见的原因有：

- 1.中风。因高血压伴脑内小动脉硬化，使其突然破裂出血，常发生昏迷、偏瘫等。
- 2.眩晕。通常是因心、脑血管疾病以及颈椎病等引起。
- 3.晕厥。由于大脑一时严重缺氧缺血，导致短暂性意识丧失。
- 4.心绞痛。这一般是由于急性发作引起。
- 5.不慎摔跤。由上述原因引起的突然摔倒，旁人不可急于搀扶，否则很可能“帮倒忙”。

如中风者摔倒，如果立即扶起，只会加重出血症状；脑供血不足引起的晕厥，病人本应平卧，如将其扶起，反而加重其脑部缺血状况；如发生骨折或脱臼，搀扶会加剧损伤，尤其是脊柱骨折病人若损及脊髓神经，还可引起截瘫。

因此，应先观察老人的表情、神态，如神志清醒的，可询问摔倒的原因，然后给予帮助。如心绞痛病人，应让其服下急救药，然后再送医院。遇到昏迷或有语言障碍的老人，应立即打急救电话。对于呕吐病人，应将其头部侧向一边，以防呕吐物返回流入呼吸道引起窒息。

在确认摔倒者无脊柱损伤时才可搬动病人，要一个托头、胸部，一个托腰、臀部，一个托腿、脚，动作宜缓慢平稳。

(摘自《中国老年报》)

人间真情

母亲的手

我的母亲和许多母亲一样，是平凡甚至是渺小的。她是从文革那个年代走过来的人，家里有5个兄弟姐妹。以前家里条件不怎么好，母亲可以说是劳累了一生，吃了一生的苦。如今，母亲的头发已花白，皱纹密布，手上长满了茧且有深深的裂痕。

母亲的手托起过三个孩子，我、我的弟弟及我的孩子。母亲极喜欢我的孩子，孩子长得十分秀气，最喜欢在大家面前表现自己，而赚取大堆的零食。

母亲最喜欢摸孩子的脸，母亲说那似苹果般的脸蛋摸着极舒服。但每次，孩子都叫喊着躲开了：奶奶的手长刺了！母亲只好无奈地把手缩回去，放进兜里，再不拿出来。

母亲的手十分有力，双手能一气抓起一百多斤重的东西，却无力托起我的弟弟，尽管那时我的弟弟不足百斤。我的弟弟长得

母亲的手

可以说很漂亮，人见人爱。母亲对他也是宠爱有加，其喜爱程度远远超过了对我的爱。可是，希望越大，失望也越大，而且那次的失望对母亲来说是致命的打击。弟弟在十岁那年不幸触电身亡。母亲全线崩溃了，出事那天，母亲哭得死去活来。那时才30多岁的母亲一夜间显得苍老了30多岁。从此以后，母亲把所有的希望和爱都寄托在了我的身上。

我从小体弱多病，让母亲伤了不少心，可让母亲感到荣耀的是，我在全镇的成绩一直是数一数二的，在小学时还曾一度被评为市级“三好学生”，中考时又以全镇第一名的成绩考入高中。

母亲怕我走不出农村，因为她知道农人的辛劳。母亲常说：“孩子，你身体差，要是走不出农村，挑驮驴的，该怎么受得了啊！”直到我到城里上了班，母亲的心才放下，笑脸也明显多了。

■郝明

上班后，我一放假就回去看望父母。母亲总是放下所有的农活为我做最好吃的饭菜。看到母亲那忙碌的双手，我的心里一阵阵痛楚。

我有孩子后，就把母亲接来帮忙照看孩子。母亲总是抢着做这做那，用她勤劳的手，把家里收拾得井井有序，甚至把整个单元楼道打扫得干干净净。

我的小孩上幼儿园后，母亲就学织毛衣。其实，现在已经很少有人织毛衣了，我和妻子、孩子都有买的毛衣。可母亲不听，说织的毛衣暖和，并为她的孙子织了好几件毛衣毛裤。

每当我遇到困难挫折的时候，一想到远方的母亲，我立刻坚强起来。是啊，母亲一生经历了那么多挫折，吃了那么多苦，我遇到的这点困难又算得了什么呢？

母亲织的毛衣，我每年都要穿上几回。多年来，毛衣已经洗



得褪色了我也没有扔掉。每每穿上它，我的心中就一股温暖，一份感恩。

我不知道应该如何才能报答母亲，母亲如此年纪仍在辛劳，这让我无颜以对。这时，我想起一首古诗：慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖！母亲，你是儿子心中的一曲圣歌，你的双手托起了儿子心中的太阳。



如果有那样一个黄昏

阿紫/配诗

如果有那样一个黄昏
我们都老了一棵木椅
靠着另一棵木椅
一定是
右面是我
左面是你

如果有那样一个黄昏
我们都老了一颗心
紧贴着另一颗心
一定是
肩膀挨着肩膀
身体挨着身体

人生之悟

别自寻烦“老”

■谭贤邦

老秦退休后，整天闷在家中。妻子劝他多出去走走，他不仅听不进去，有时还会大发脾气。虽说他退休才3个多月，却仿佛老了十几岁。与之交谈，他说得最多的是“老了”，“不中用了”。

现实生活中，像老秦这样自寻烦“老”的人绝非个别。

他们从工作了几十年的岗位上退下来后，茫然一阵子也在情理之中。但倘若一味地自寻烦“老”，不仅对身心无益，还会加快衰老。

如果说青少年、中年时代是为以后打“基础”，积攒“资本”，尚不能从容享受人生的话，那么人到老年正是采摘并

享用丰收果实的季节。从这个意义上说，“人老心不老”是一种积极的人生态度，而自寻烦“老”只会给自己套上“精神枷锁”。

只要精神不滑坡，笑容总比皱纹多。愿每一位老年人快乐过好每一天，不要自寻烦“老”！

感情千万别“退休”

■郭义海

邻居最近退休，他说：“我们这一茬退了10多个人，在企业忙活了一辈子，临走时连个欢送会都没有，真让人心寒。”听罢此言，笔者也有很多感触，如今岂止是不开欢送会，这人一旦要是退下来，多少年都再没人理睬，人退休了，就连企业和自己之间建立起来的感情也渐渐“退休”了。

我的一位亲戚退休近10年，刚退下来那阵子，还月月到厂里领退休金，走到厂里，无论是见到在职上班的工人，还是碰到同来领钱的老人，都觉得那么亲切。后来可以到银行领退休金了，在享受方便的同时，也让人觉得少点什么。我想这当然是少了联系，少了感情。

人到老年最怕的是孤独和寂寞，不能和外界接触。我很羡慕有的离退休干部，他们可以到老干部活动室聚聚，甚至还能出去旅游。我们这些从企业退下来的老工人，就怕被晾在一边，从此无人过问。其实，我们不图物质上的帮助，能有精神上的慰藉就足够了。

鹤年养生

老年人也要抹抹防晒霜

我国的老年人大都不怎么注重皮肤保养，更觉得防晒护肤是爱美年轻女性的事。殊不知，老年人更要做好防晒工作。

老年人皮肤长期在做保护的阳光照射下，更易衰老，引起各种皮炎，皮肤癌发病率也比年轻人要高得多。一般人都会有这样的感觉：随着年纪的增加，皮肤变得越来越暗，脸上的斑越来越多、皱纹也越出越快了，人显得愈发苍老。

由于老年人体内水分比较少，皮肤因失水及皮肤腺分泌减少变得干燥，表皮萎缩，皮肤变薄，防护能力差又敏感，所以阳光曝晒容易引起日光性皮炎，不仅皮肤发红发痒十分难受。

老年人要在皮肤保养上多花些精力，平时除了擦点擦脸油，改变过去陈旧的观念，注意防晒，防止皮肤衰老与皮肤疾病。

老年人皮肤敏感脆弱，在防晒霜的选择上不要图便宜，要选择一些大商场正规品牌的防晒霜，性质相对温和的物理防晒产品最合适，平日在抹完擦脸油之后，在暴露的皮肤上涂抹适量防晒产品即可。

多吃西红柿皱纹少

研究发现，爱吃西红柿的人，皮肤皱纹比一般人要少得多。

自由基是导致皮肤过早老化和皮肤癌的主要因素。抗氧化剂可防止自由基对皮肤的破坏，但人体自身产生的抗氧化剂不足以阻止自由基对皮肤的破坏，需要靠维生素A、C、D、E及胡萝卜素等来补充。而西红柿中含有丰富的抗氧化剂。大量服用补品或过量摄取抗氧化剂非但于事无补，反而会加快自由基对皮肤的破坏，因此应少服补品。

(摘自《中国老年报》)



夕阳热线13592220003