

生活参谋

“移民老人”，心情可好

■苏永生



千百年来，叶落归根一直是中国人的传统，也是绝大多数老年人的一个愿望。但是，现在有越来越多的老年人，因种种原因，不得不离开家乡或是长期生活的地方，到异地定居或长期生活，成为“移民老人”。这些“移民老人”，有的被子女从农村迎接到了城市，而有的退休后则从城市隐居到

了农村。面对陌生的环境，他们面临的内心寂寞、生活无奈和不便却往往被包括子女在内的人们所忽视。

怎样自我调整呢？笔者提出以下建议：

一是不要中断了与家乡亲朋好友的联系。可经常给亲朋好友打电话，这是人人都可以做到的。没事时向老朋友讲

讲见闻，说说此地人的生活习惯各方面与家乡的一些不同，甚至讲些趣闻，顺便了解一下所生活城市的变化等。这样一来，就可以排遣寂寞，寻找乐趣。现在，新的通讯形式如网络视频，真的可以使“天涯若比邻”。通过网络视频，不但学会了电脑知识，还在聊天中打发了时光。

二是尽快加入到当地老年人的生活娱乐圈。孔子曰：性相近，习相远。人的本性，人的情感，不要说一个国家内，不同国家的人都是相通的。笔者早上打太极拳，与我一起锻炼的朋友都说：早上打打拳，与同伴们说说笑笑，一天都感到快乐。不错，我们这个团体，有 10 多个人，全都是老年人或准老年人。其中就有两位刚刚从农村乡下来的，

一位来城里照顾小孙子，一位来儿子家常住。我很赞赏这二位老人，他们来到新地方，主动与人交流，不怕有些方面表现得与当地不同，不怕一开始的一些不适应，通过晨练，他们逐渐与我们这些当地人熟悉了，自己也开心快乐了。

还有一点，最好老夫老妻不要分开过。来异地就一起来，回就一起回，这样做的好处不言而喻。有些不得不暂时分开的老夫老妻，肯定有自己的苦衷，但我想劝老年朋友们的是，世界上任何事情，总是“顾此失彼”，只能选择自己认为最重要的那些同时要放弃一些自己认为不重要的东西。老年朋友们应该立场坚定地坚持夫妻不分开，宁肯放弃其他。否则，身处异地本来就寂寞，再加上夫妻分开的失落，无异于雪上加霜。

和谐生活

给老伴留面子

■杨军

有人认为，老夫老妻之间脾气、性格互相都了解，不论什么场合，说话办事不必讲究方式态度。可是，我通过两件事，感到此说法不妥，尽管是老夫老妻，做事也不应该简单粗暴，特别是在外人面前，千万不能伤对方的自尊心。

一次，几位老友聚餐，老张大概觉得有这么多人，可以吃一块肥肉了。他看了老伴一眼，伸手夹了一块。不料，肉刚离开盘子，就听到老伴大吼一声：“你找死啊，医生要你少吃肥肉！”老伴一筷子将肉打掉了，弄得老张很尴尬，吃几口就放下了碗筷，弄得老张很是没有面子。

不久前，我去老刘家串门，老刘和我谈起一件事时，他老伴想插话，不料老伴一句话还没有说完，老刘就大声斥责：“你少多嘴，一边待着去！”老伴嘟囔着出去，再也不进来了，场面也是很尴尬。

过去有句话叫“当堂教子，背后训妻(夫)”。其实，对子女和老伴都应该“背后训诫”才是。因为人都是有自尊心的，你不论出于何种动机，如果态度声色俱厉，就会使他(她)感到受了无情的伤害，当众下不了台，心里好受得了吗？有外人在场，把对方弄得一点面子都没有，对方能体会到你的温暖吗？再说，这样做也会使在场的其他人感到尴尬，和谐的气氛一下子没有了。所以，尽管已是老夫老妻，生活中，也应该注意给对方“留面子”。

保健养生

战胜“神衰”巧按摩

■胡安仁

对待老年性神经衰弱，可采用自我按摩疗法。这一疗法的主要原理是通过按摩反射性地影响神经中枢功能，使神经中枢的兴奋和抑制过程恢复平衡，头晕、失眠、多梦等不适得到改善。具体方法如下：

按头：每晚临睡前半小时先擦热双掌，然后将双掌贴于面颊，两手中指起于迎香穴，向上推至发际，经睛明、攒竹等穴，然后两手分开向两侧至额角而下，食指经“耳门”返回起点，如此反复按摩 30-40 次。

搓胸：取盘膝坐位，用右手平贴右肋部，向左上方搓至左肩部，共 30 次；然后左手平贴，自左肋部搓至右肩部，共 30 次。

揉腹：取盘膝坐位，用一手掌叠于另一手掌上按于腹部，以肚脐为中心，先顺时针方向揉腹 30 次，再逆时针方向揉腹 30 次。

抹腰：取盘膝坐位，两手叉腰(四指向后)沿脊柱旁自上而下抹至臀部，共 30 次，如发现压痛点，可用手指在局部按压 20-30 秒钟。

揉膝：取坐位，两手按于两膝关节上，由外向内揉动 30 次，然后再由内向外揉动 30 次。揉动时手不离开皮肤，轻度用力，膝部感到舒适即可。

搓脚掌：取坐位，用左手握左踝关节，右手来回搓左脚掌(足底前半部)30 次，然后右手握右踝关节，左手搓右足掌 30 次。

老年大学

核桃名副其实的“老人果”

研究发现，核桃能通过延缓神经系统疾病的发生来增强人的体质，从而达到延年益寿的目的。相比其他坚果，核桃中除了含有人体所必需的脂肪酸等物质外，还富含较多的多酚和抗氧化剂等大量营养物质，是名副其实的“老人果”，因此核桃更适合老年人食用。

菠菜预防骨折的饮食佳品

菠菜中的维生素 K 具有促进骨钙形成的强大功效。维生素 K 主要存在于绿叶蔬菜和植物油中，而菠菜是含量最高的蔬菜之一，仅次于羽衣甘蓝，含量达 415 微克/100 克。调查数据表明，中老年妇女每日摄入的维生素 K 在 109 微克以上，骨折危险可降低 30%。也有研究证明，每天补充 200 微克的维生素 K，就有维持和提高骨密度的作用。也就是说，每天只需吃不到 50 克菠菜，就可以达到这个效果。

维生素 K 不怕热，也不溶于水，所以炒菠菜不会引起它的损失。然而，维生素 K 和胡萝卜一样，需要油脂帮助吸收，因而在做菠菜的时候，一定要记得放些油。

(胡万里)



夕阳红热线 13592220003



一展歌喉

沈忠 摄

闲情逸致

我爱盆景

■文鸽



刚退休那会儿，我的心情很不好，突然闲了下来，让我很不适应。后来，一个老友邀我跟他一起养盆景，他说养盆景特别能修身养性。确实，自从我养了盆景后，老伴说我的脾气好了很多，人也变得更有精神了。

记得当时为了制作盆景，我买回了苗木和花盆，学会了为盆景浇水、施肥、松土、修剪、拔草以及除虫治病等。我制作的盆景有迎春花、君子兰、栀子花、橘子、文竹、铁树、葡萄等，并不断将它们轮换更新，把大自然的风光浓缩在一盆之中。几年来，盆景占据了我家阳台的“半壁江山”。我家的阳台特别大，放在阳台上的这些盆景郁郁葱葱，长势喜人，成了一大美景。

这些盆景不仅作为一种装

饰品，美化了我的居室环境，还改善了我的生存环境，为保护我的健康起了重大作用。

四季常青的盆景，色彩美丽、芳香宜人，在空中积聚了许多阳离子，可使人血压正常、神清目爽、舒心惬意，从而有助于消除疲劳和紧张的情绪，提高免疫力。而且盆景可以调节小气候，有利于消尘、洁净空气、减少噪音和使空气新鲜，

对人的健康非常有益处。

每天早上，我在阳台上看报，早餐后进入书房写点小文章。因为我的书房紧靠阳台，看书累了，我就从书房里走到阳台上休息一会儿，把过度紧张的精神松弛松弛，于是疲劳一扫而光。有时候，我也在阳台上读书、散步，看太阳冉冉升起，欣赏夕阳的余晖。

一边散步，一边观赏盆景，是我一天中最惬意的时候。家里的那盆迎春花已经有十几年了，每年春天花开时一片金黄色，煞是好看。那盆君子兰，我也养了好几年了，开的花发出一股清香，赏心悦目，沁人心脾。自从养了这些盆景，我觉得自己的心情一直保持着一种恬静的快乐。老年朋友们，你们不妨也增加养盆景的爱好，把生活装扮得更加美好。