

流金岁月

我的“家务纷争”

■方谷



退休前，我有过呼风唤雨的辉煌时日。老伴也多次在邻居面前夸我是个靠得住的男子汉。虽然她长年累月养育儿女，包揽了全部家务，却从没对我这个“甩手掌柜”有过半句怨言。

万万没想到，我赋闲在家不到半个月，就被她贬得一钱不值。刚开始，她反对我去公园下棋、跳舞；后来，又鄙视我舞文弄墨。我说：“你反对我的爱好是在剥夺我的公民权。”老伴却说：“退休后，你衣来伸手、饭来张口，还有理？！”我有些委屈地说：“棋友、舞友的老伴都不让他们做家务，潇洒得很。你为啥不向她们学习？”老伴有些生气地说：“我讨厌大男子主义！不干活，还说风凉话。早知如此，还不如嫁个会体贴老婆的上海男人。”我调侃道：“你后悔也来不及

啦！”老伴则说：“你若再养尊处优，喝西北风去！”

眼看“战火”越烧越旺，我只好压住火气，作了退让，表示愿意每天抽空干一个小时的家务活，她脸上才有了笑容。

孰料，当我在厨房里甘为助手时，她又嫌我碍手碍脚，眼中没活儿。我说，你处处看不顺眼，干脆让我“主外”算了。她勉强点头，但一瞧我买回的肉菜，又嘟囔开了：“质次价高！买菜购物也要货比三家。当家重在理财，今后多学着点。”

说实话，我不喜欢和小贩讨价还价。我央求她，还是让我当她的助手，她依旧不乐意，还说些不中听的话。

“受气包”的滋味儿很不好受。于是，我提出一个排遣烦闷

的“休战”办法：双休日一起过；周一、周三、周五她住女儿家；周二、周四我住儿子家。这五天泾渭分明，井水不犯河水，双方耳根清净，有利于延年益寿。她坚决反对，觉得会给儿女添乱。

在我左右为难、一筹莫展之际，女儿开导我：“老爸，我给你支一招。老妈干活忙时，您真心表扬她，哄她高兴；累时，送上一杯热茶或饮料，拉她坐下来歇息片刻。按我的方法做，保准她眉开眼笑，不再嘟囔。”

女儿的“计策”实施后，立竿见影，也让我终于浑身舒畅。没错，家是我们休憩的港湾，但既是港湾就不可能一年四季都风平浪静。家庭纷争在所难免，关键看你如何去面对、解决。

银发生活

赵绍亮的健康人生

■王雪涛

在郸城洺河北岸一个小胡同里，住着一位神采奕奕的老人，如果在大街上与他不期而遇，你怎么也不会想到这位老人曾在解放战争的枪林弹雨中冲锋陷阵，出生入死。他就是二等甲级残废军人赵绍亮。

1931年7月，赵绍亮出生于郸城县东风乡一个贫苦农民家庭。1947年10月，赵绍亮报名参军，并于参军当天参加了攻打金岗寺战斗。从1947年10月至1949年5月，赵绍亮南征北战，先后参加解放洛阳、解放开封、解放济南、淮海战役、渡江战役等战役11次。转业时，他身上有4块弹片，后取出两块，至今身上还有两块弹片。“文革”期间，赵绍亮曾被错划为右派，身心受到摧残，导致患了严重冠心病。近年来，赵绍亮的冠心病大为减轻，精神矍铄。要问起保健秘诀，赵绍亮说起来是一套一套的。

良好的生活习惯。赵绍亮不抽烟、不喝酒、不打牌，按照“睡得好，起得早；常跑跑，多笑笑；七成饱，莫烦恼；天天忙，永不老”的要求，坚持早睡早起，夏季4点半、冬季5点半准时起床。起床后就慢跑锻炼身体，风雨无阻，下午锻炼一个小时，晚上9点半准时休息。

清淡的饮食习惯。赵绍亮一日三餐粗茶淡饭，不挑食，吃饭以素为主，很少吃肉类。坚持每天一个鸡蛋、半斤牛奶，一年四季水果不断，做到多样化，达到营养全面、均衡。

学点医学知识。赵绍亮按照医生的建议，做到无病早防、有病早治，定时量血压，按时定量服药，预防感冒，防止意外。他还自编土法治疗冠心病：每天早晚慢跑、步行4公里，饭前做单杠悬垂，时间从1数到120为止，对冠心病大有裨益。当胸痛时，赵绍亮就贴上膏药止痛，能活血化淤，效果立竿见影，三天后脸色即变红润。

出门带“三宝”。多年来，赵绍亮出门时养成了一个习惯，出门必带“三宝”，做到有备无患。“三宝”就是老伴、水和急救药物，老伴能照料他，水和急救药物能应急，多年的生活中曾多次让他化险为夷。

赵绍亮由于每天坚持锻炼，身体越来越好，精神也越来越足。有诗为证：“赵君绍亮是金身，曾经弹雨和枪林。中原解放建功多，至今肢体留弹痕。解民倒悬闹土改，郸城建县称元勋。勤政敬业两袖清，光明磊落昭后人。”

老年大学

老年人洗澡别超半小时

■新华

老年人洗澡很有讲究，特别是患心血管疾病的老人，不适当的洗澡方法不仅影响身体健康，还会导致意外发生。一般来说，洗澡时间应在餐后1至2小时。

因为老年人胃肠消化功能较弱，多有不同程度的消化不良。如果餐后马上洗澡，全身血液会充盈表皮毛细血管，使腹腔血液供应量相对减少，加重消化不良。

有的老人洗澡时，喜欢用力搓擦。这样容易损伤鳞状上皮细胞，降低皮肤自然“防线”功能，招至细菌入侵，引起疖肿、癣类等皮肤病。

如果是体质较胖、皮脂腺分泌旺盛、出汗较多的老年人，洗澡次数可适当增多；体瘦的老人则可减少。每次洗澡时间应保持在15至20分钟，洗完澡后，需休息片刻后再离开。

养生参谋

每天出门溜达有助老人健康

■庄明

有的老年人自退休后，就每天待在家里，一天说不上几句话，唯一的活动就是到阳台上浇浇花草，除此之外大部分时间就斜躺在沙发上津津有味地看电视。时间一久，头晕眼花、手脚麻木、胃痛等健康问题，纷纷找上了门。

其实，老年人每天应出去活动活动，即使生病行动困难的老人，也应在家人帮助下下楼晒太阳。

长时间待在家里，除身体上的健康隐患，很多人还会由于缺乏与他人的交流与沟通，形成社交恐惧症，甚至造成焦虑症、抑郁症，产生睡眠障碍和情感障碍，家庭矛盾也会相应增加。而出去活动是预防这些疾病的最好方法。研究表明，每天步行一小时或更长时间对高龄老人的健康十分有益。

老人每天要在精力充足的时候，下楼溜达溜达，和朋友们聊聊天，或带个收音机，边活动边听。溜达的最佳时间是下午3点到晚上9点。

溜达之前要喝足水，尽量穿宽松舒适的衣服和鞋子；溜达时要抬头挺胸、双肩大幅摆动、大跨步前行，最好能边走边拉直背肌与肩胛肌，以改善腰、肩疼痛；溜达后也要花几分钟伸展一下肌肉。如果两个小时你感觉疲劳，下次溜达的时候就能慢一点。

长时间不活动的老人，可以从现在开始，每天溜达5至10分钟，然后再慢慢增加时间，最后达到每天30分钟左右。如果一次不能做到，还可以分成三次，每次10分钟。



夕阳红热线 13592220003



夕阳晚照

徐雯 摄

家长里短

我和老伴“躲生日”

■张先涛

平日，最怕别人给我过生日。退休以后，我和妻子对过生日的喧嚣杂乱，常常感到躲之不及。

可你越烦却越躲不掉。一过生日，平辈、晚辈，家里、家外，凡是得知消息的人，常常是呼朋唤友来一大群。来的都是客，不能让他们动手做饭。女儿在外地工作，我对烹调又是外行，烹制菜肴的活儿就都落在了体弱多病的妻子肩上。即使是她自己的生日，也无

人代劳。

为此，我们决定以“躲”来解决这一问题。但往往是还没躲掉，就早已宾客盈门了。还有一些亲戚记错了日子，提前一两天就上门来，我们只好一次生日“吃”两次。每次过完生日，妻子必进医院，我们想自己过个平静的生日都成了奢望。

这次老妻的生日，我们决心躲到底。我们商量了好几个晚上，

最后决定，黎明即起，出城郊游。

我与老伴沿着新开通的一条大马路，走走看看，说说笑笑。风景如画的青山绿水、碧草鲜花，让我们心旷神怡。

远离尘嚣，物我两忘，一种无法言表的喜悦油然而生。不觉之间，时至正午，我们却乐而忘归。老夫老妻手拉手走进一家快餐厅。进餐时，两人相视而笑，幸福尽在不言中。

教育孙辈要“得法”

■赵业根

孙子一直受到我们的悉心呵护。在我们眼里，他就是一个长不大的孩子。忽然有一天，我发现他懂事了，因为他知道关心人了。

前不久，我和老伴带着刚过完8岁生日的孙子去农村的亲戚家玩。儿子把我们送上车后，一向需要我们照顾的孙子，突然细心地关照起我们来了。那天我的身体有点儿不舒服，不时咳嗽。孙子一会儿给我倒水，一会儿问我要不

要吃药。我咳嗽时他给我捶背，我吃药时他给我倒水。平时在家，都是我接送他上下学，老伴为他做好美味佳肴。现在孙子却像个大人似的关心照顾起我们来了。

换乘汽车时，我把行李搬上车，孙子先上车找了个座位坐下了。我还以为他是为自己占个位置，没想到，他是在为我找座位。他见我把行李放好了，马上从座位上站起来让我坐。我说：“箱包

要人扶，离不开。”孙子一副男子汉的口气说：“不是有我嘛！”说着就走过来扶行李。他的个子比箱包高不了多少，显得有些吃力，脸也憋得通红，额头上渗出汗珠来，我要替他他也不让，一直坚持到终点站。

如今，很多孩子都被大人宠坏了，自私自利，不知道体贴关心别人。我想，只要教育得法，儿孙们是懂得反哺之义的。