

流金岁月

老爸老妈恩爱向前行

■罗文娟

我的父母都是普通的农民，他们含辛茹苦，抚养我们姊妹兄弟五个长大成人。如今，父母单独住在一起。前年冬天，母亲70岁时，得了偏瘫，经过两个多月治疗，搀扶着勉强能走路了，但五指僵硬，右胳膊仍不能随意屈伸，话也说不利索。

母亲出院后，哥哥和弟弟都提出让父母和他们一起过。可父亲说他身体还好，能够照顾老伴，不想一起住。虽然我们做儿女的也时常去看望他们，然而都有自己的工作，终究是不能一直呆在父母眼前的。

父亲节快到了，一直以来家里都是烧的地锅。我们提议让改烧煤炉子，父亲不同意。他说煤太贵了，再说农村收了庄稼，用秸秆烧火，经济又方便。我妹硬是给父母买一个电磁炉，可父亲还是习惯烧地锅，电磁炉很少用。

母亲身体好时，平常就不让我爸做饭，认为做饭是女人家的事，他没事烧烧火就行，只在逢年过节或有客人时才让他掌勺。

平时吃完饭后，父亲就戴上老花镜，把好几样药丸按医嘱仔细配好，让我母亲服下。一切收拾妥当后，便让她在矮凳上坐好，自己坐在对面，拉起她的右手轻轻按摩起来，一会儿牵引，一会儿拍打，手法挺专业。说起按摩，这还是在母亲住院时，我父亲专门向护士学的呢。做完按摩，他俩就会相互搀扶着出外走走路。到了晚上，父亲还要烧热水给我母亲烫脚，这是父亲全天必做的“功课”。一直到现在，我从没听父亲有过怨言。

以往，父亲没事总爱和村里的人打打扑克、下下象棋。然而为了老伴，父亲却极少去玩了。为此，母亲总感到过意不去，对

老头子说：“唉，都怪我，让你受累了。”父亲说：“老夫老妻的，还说这些干啥？要是病的人是我，你不也一样照顾我？等你好了，再好好伺候我。”

其实父亲心里很清楚，我母亲已是上了岁数的人，胳膊是不大可能恢复如前的，她的病只要不再犯就很不错了。在母亲内心，也的确对老伴有着很深的依赖感，总想让他一直在她身边陪伴着。

不过，母亲还是充满信心地努力锻炼，并试着用左手做一些力所能及的事情。她对我们说，如果有一天病真的能好了，她会好好地伺候我父亲的，一定让他歇着，什么都不让他做……

我的父母很少照相，我没见过他们年轻时的相片。改革开放后，日子好过了，我们也拍过几次全家福。去年夏天，市里一家婚纱摄影公司开业，发了一些优惠券，我也

得到一张，就把它给了父亲。父母都很高兴，父亲说：“咱当了一辈子农民，结婚登记时连一张合影照都没有拍。这回得补偿补偿。”

拍照那天，哥哥开着机动三轮车，带着父母一大早就来到那家婚纱摄影公司。摄影师忙着给我父母化妆，摆造型。父亲穿着黑色的燕尾服，母亲披上洁白的婚纱，幸福地依偎在一起，“咔嚓”快门按下。

过了几天，七寸大的相片取回来了。父亲和母亲反复端详着，笑了。最后，母亲没让我们把照片镶在玻璃框里挂在墙上，而是把照片包好小心翼翼地夹在她以前专门放鞋样的厚皮书里，压在了箱底。

我的父亲母亲，朴实、无华，也许他们根本不懂得什么是浪漫和爱情，然而，他们之间的相依相扶，不正是对千年不变的爱情的最好诠释吗？

养生参谋

中老年人睡眠少 易患高血压病

■哲一

最新研究表明，对于中老年人来说，如果睡眠时间不足，患上高血压的风险就会增大。

调查发现，睡眠对于中老年人的健康十分关键。每天睡眠时间平均为5小时的人与平均为6小时的人相比，5年内患高血压的风险会增加37%。

根据建议，成年人每日睡眠时间应为7小时至9小时。但调查发现，很多成年人的睡眠都达不到这个标准。

统计分析发现，睡眠少的人与睡眠时间充足的人相比，患高血压的风险明显要大。每天平均睡眠时间少1小时，5年内患高血压的风险就明显升高。如果睡觉打鼾，那么患高血压的风险就会更加高。

很多医学调查都发现，睡眠对各个年龄段人的健康都至关重要。

对儿童来说，缺觉会使他们容易肥胖、抑郁、血压升高。

对于中青年来说，长期缺觉易患心脏疾病，易感染病菌，易患某些类型的癌症等。

对老年人来说，睡觉不足除会导致高血压病外，还会使老年人行走时协调能力下降。

不良生活习惯 当心“熬干”眼睛

■徐尤佳

陈大妈今年70岁了，这十多年来一日三餐基本都是素食。可是最近一直感觉自己的眼睛干涩酸痛，总感觉里面像进了什么东西，慢慢地晚上看东西也变得模糊起来，这几天眼睛更是肿胀得疼痛不堪。

经过检查，医生诊断陈大妈得的是干眼病。医生介绍，干眼病多见于白领和“网虫”一族，他们处于长时间的电脑工作环境下，往往由于过于专注，用眼过度而造成眼睛分泌泪液减少，引发干眼病。但干眼病其实也常“青睐”老年人。这是因为老年人随着年龄的增长，眼睛里的泪腺逐渐萎缩老化，分泌的泪液日趋减少，遇到干燥的气候，很容易挥发掉，故老年人在春夏交替的季节更容易发生干眼病。

医生介绍说，有些老年人因为害怕患高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”，不敢吃肉、蛋、奶等含脂肪的食物，而维生素A是润滑眼睛的重要物质，它需要溶解在脂肪中才能被身体吸收利用，吃油脂少的人，常因缺乏维生素A而引起干眼病。他奉劝老年人饮食不要太清淡，要吃些肉、蛋、奶、蔬菜、水果等，只要适量，不会引起高血压、冠心病等。

专家表示，干眼症状平时在家也能自测，如是否有眼部紧张等情况，如有，就可能患干眼症。此外，眼部是否有发红（充血）、异物感、痒、过多水分、烧灼感、过多黏液、视物模糊、眼干酸涩等症状，如果以上症状较为严重，年龄超过50岁，也代表可能已患干眼症。此外，有甲状腺病、类风湿性关节炎、糖尿病、青光眼病史的人群，以及经常使用抗充血药、降压药、激素、镇静剂和治胃溃疡药等药物的人群，要特别留意自己的眼部症状，因为他们患有干眼症的可能性也很大。

老年大学

老人为何爱喋喋不休

■郭平

首先，唠叨是老年人排除孤独感的一种手段。心理学研究指出，人的心理要获得健康，需要各种环境因素的丰富刺激。如果缺乏这种刺激，人就会变得呆板而神经过敏。老年人从工作或劳动岗位退下来后，就会把注意力过分集中在一些“不顶用”的事情上。譬如热衷于回首往事，因而喋喋不休。晚辈下班回到家之后，老人就会尽情倾诉心中郁积之言。子女独立后不少事情不再听命于父母，本能的心理防卫功能会使老人坚持己见与习惯，不赞成小辈的意见和看法。或有的老人觉得自己别无所求，而把生活的希望寄托于下一代，转而对下一代过分关心。

其次，老人需要通过话语的不断反复，来达到心理活动和客观环境的平衡。老年人由于大脑的退化和机能障碍，明显地引起感觉能力降低。老年人感知能力降低之后，这种心理活动的反馈就失灵了。

如看不清东西，就自言自语地督促自己集中注意力努力张望；听力减退，自己说的话连自己也没有听到，就会重复再说，力求使自己听到；看到别人开口，自己却听不清，就会产生焦虑，再三催问。

记忆力减退，更是老年人反复唠叨的重要原因。这主要表现在短时记忆能力的障碍。老年人往往对眼前之事迅速遗忘，看文章，听讲话，必须重复几遍才能搞清楚；自己刚刚讲过的话，立刻又忘了，还以为自己根本没讲过，这样势必重复同样的话语。

总之，喋喋不休是老人们心理、生理功能退化的表现。作为晚辈，应该宽容，多给予关心和尊重。



夕阳红热线 13592220003



切磋书法技艺

钟夕 摄

家长里短

老爸的“斗争”

■卢素玉

老妈心地善良但脾气不好，还有高血压，老爸在家里什么事情都让着她，老妈因此越发“骄横”。后来老爸也恼了，说再不能这么迁就下去了，今后要与老妈“作斗争”。

一天，我去看望二老，他们为点小事在餐桌上吵了起来。老妈脾气上来把老爸吃饭的碗重重摔在地上，以往老爸肯定会捡起地上的碎片，再好言相劝直到老婆子息怒为止。这次老爸却毫不相让地说：“摔东西我也会，你摔我的碗，我就摔你的枕头。”说着他从床上拿起枕头，也重重地摔在地上。老妈见他一反常态，拿着拖把就追着他打。老爸边跑边说：“你别想白打我，你打我，我就打你的鸡。”说着他拿起鸡毛掸子，跑到院里追着老妈

的鸡就打。鸡被老爸打得到处乱跳，老妈看老爸滑稽的样子，笑了起来。

老妈在股市亏了不少钱，甚至养老的钱也亏进去了。老爸看到老伴在电脑前炒股票，就会忍不住唠叨几句。老妈听烦了，桌子一拍，吼道：“不就是损失了几万元钱，有什么了不起？”老爸也不客气地说：“你能在股市糟蹋钱，我就能在商场糟蹋钱。”说着摔门出去了。

过了一上午，老爸拎着回家了，老妈不理他。老爸说：“我今天‘糟蹋’了四百元钱，为你买了台电子血压计，别总惦记着炒股，钱是身外之物，健康才最重要。”老妈拿着电子血压计，脸上笑开了花。

前两天老两口又闹矛盾了，老妈这次没摔东西，却

跺着脚说：“这日子没法过了，离婚！离婚！现在就分家！”

“分家就分家，吓得了谁？”老爸毫不示弱。

“那好，冰箱、空调归你。”老妈嚷道。

“就得点冰箱、空调？不行！”老爸说。

“彩电、洗衣机也归你！”老妈说。

“加上彩电洗衣机也不行！还有个最重要的东西你也要给我。”老爸大声说。

“就是你的宝贝音响对不对？拿去拿去！”老妈气呼呼地说。

“这些东西都可以不分给我，只要把你这个河东狮吼的老太婆分给我就行了。”老爸一本正经地说。

老妈听了这话笑起来，一场家庭纠纷就这样和解了。