

祖孙之间

孙女教我学拼音

■刘道增



我退休后爱玩乒乓球、门球、摄影,古稀之年又学习起写作来。为了满足我的需要,去年,儿女们合资给我买了一台电脑,作为给我的生日礼物。

听说我要学汉语拼音,刚上小学一年级的孙女自告奋勇当起了我的老师,她将刚学过的《好孩子家庭课堂》中“学拼音”部分作为教材。教材中图文并茂,拼音之下还有与之相配的鸽、鸡、藕、鱼等图形,我边看边学,仿佛又回到了遥远的童年。

孙女给我上课时,态度非常认真,让我跟她一句一句地念“b,菠萝的菠,p,泼水的泼……”她还把自己的拼音本给我使用,手把手地教我写拼音字母。她下课时给我留作业,下次上课前查看作业。倘若我没按时按量完成作业,她就会批评我不好好学习,还威胁我:“再这样就给你留多多的作业!”她对我写的拼音字母也要求很严,哪怕是O写得不够圆,或是j不符合四线三格儿的写法都要扣分。这种一丝不苟的精神让我深受感动。

为了不辜负孙女的热情和期望,我非常用功,白天拿课本看图识音,晚上睡觉前还在肚皮上默写。由于我不会说普通话,为了检验发音是否准确,我就边学打字边学拼音,以打字检验发音的准确性:发音对了,字就打出来了,发音不准,想要的字就打不出来。

功夫不负有心人,经过近一个月的努力,我终于交给孙女一份满意的答卷,而且打字技术、普通话水平也有了一定长进。接着,在正读高三的孙子的指导下,我对电脑渐渐入了门儿,如今已能在网上看新闻、玩游戏、查资料、发电子邮件啦!在这里,我想对晚辈们的关爱表示谢意。

老年保健

听歌能预防老年痴呆症

■张涛

科学家研究发现,聆听或演唱自己喜欢的歌曲,有助于预防因性激素减少而引起的老年痴呆症。一家福利中心的老人参加了这项研究,研究人员专门为老人们举办了一些音乐活动,他们可以在活动中合唱喜欢的歌曲,倾听这些歌曲的现场演奏,并伴着喜欢的音乐活动身体。

活动过后,研究人员会检测老人唾液中性激素和雌激素的含量。结果发现,老年女性体内的激素含量在音乐活动后,逐渐向一个平均值靠拢。在随后的心理测试中,这些老年女性抑郁和不安的情绪也有所缓解。研究人员在对老年男性的统计中也得出了相同的结论。

研究人员认为,性激素是当前治疗老年痴呆症的药物之一,而音乐有将性激素水平调节到适当量的作用。所以研究人员认为,音乐对预防老年痴呆症有一定的作用。

家长里短

退休后当“专员”

■郑天峰

我已年届古稀,老伴长我4岁,我们相濡以沫59个春秋。前半生,老伴是我的“后勤部长”,并为我养育了5个儿子。孩子们成家立业后,又为我们相继添了孙女和孙子。这庞大家庭的创建,老伴立下了汗马功劳。

老伴年轻时,上要侍奉两辈老人,下要抚育一群孩子。生活的艰辛,超负荷的家庭重担,使得她落下一身病:高血压、脑血栓、腰椎间盘突出;还因意外事故,左腿股骨头骨折,行动困难。退休后,我就义不容辞地走马上任,担任起老伴的“专员”。

一是家务“承包员”。一切家

务由我全部承包。虽然老伴尽力做些力所能及的活计,但我对“大权”紧抓不放,争取多补偿一点对老伴早年的亏欠。

二是卫生保健员。我特意购买了血压表、体温计,每日检查老伴的身体变化。老伴左腿做过大手术,蜷曲困难,腰椎僵直,弯腰吃力,我就每晚为她洗脚,轻洗、轻搓、轻擦,保证她感觉舒适。她每次都很有过意不去,我说:“换了你,也会这样做的。”

三是专车驾驶员。为方便老伴外出,三年前我就购置了乘坐舒适的休闲型电动三轮。无论是赶集逛店还是走亲访友,我都带

老伴一块去,有时,还带老伴到野外欣赏一下田园风光;有时也轮流到儿子们家中“视察”一番。孙子孙女笑侃:“奶奶真酷,配上了爷爷这专职司机!”

四是见习炊事员。一日三餐,炒菜做饭,我成了“主厨”。虽厨艺欠佳,但有老伴的指点,我的进步颇为显著,开始时炒糊、熬干的情况,现在基本绝迹。

五是天天读报员。我订有多种报刊。每天饭后,我都找几篇文章念给老伴听。有时我的文章见报,老伴听后又给点评一番。

六是精神调剂员。饭前茶后,我会陪老伴下几盘跳棋。开始,



老伴输多赢少。后来她常和孙子、孙女对阵,棋艺大进。有时我稍不留神,就败在她的手下。

老伴虽年老多病,但神采奕奕,头发乌黑,好多人见了都说她不见老。她脸上乐开了花,我心里也高兴,这也有我“专员”的功劳。

银发生活

走出去天地宽

■冀仁

高师傅是我的一个朋友,他退休后十分潇洒。他有三个女儿,分别在西安、南京、北京工作。自从2006年退休后,老两口春天去南京女儿家。三四月份正是南京梅花盛开的季节,老两口一边在女儿家养老,一边去梅花山赏梅,淡淡的梅花仿佛让他们觉得又回到了年轻的时候。

夏天,他俩又去了黑龙江旅游,有时去哈尔滨太阳岛休闲。

立秋一到,两人又启程去了西安。在女儿家一边小憩,一边游览,登骊山,看咸阳,“游气十足”。

雪花没飘,两人又飞到北京女儿家,此时香山的红叶还没落,圆明园的残荷还在,更让他们激动的是每天起早去天安门广场看升国旗仪式。老高说,平时在家觉得天就眼前那么大,可一走出去就发现,外面的世界真精彩!

发挥特长快乐养老

■单泽

今年3月初,我从工作岗位上退下来,虽然觉得诸多不适,但我充分利用自己爱唱豫剧和写作两个爱好,顺利消除所谓的“退休综合症”。

每天清晨,我协助老伴料理好家务后,趁着凉爽蹬车直奔公园,投身到老年群体唱戏队伍中,陶醉于快乐时光中;下午睡一觉后,坐在电脑前构思打字,进行创作,将白天的所见所闻结合自己的看法一一写出。这样既体现了自己的人生价值而有所收获,又不虚度年华而老有所为。

几个月来,我无拘无束地安度晚年,人生的精彩从此重新开始,每天都觉着过得充实多彩,愉悦身心。



夕阳红热线:13592220003

生活提醒

长时间打麻将诱发青光眼

■朱胜梅

老李退休后没事,就每天打麻将。前几天,老李连着打了几次,非常高兴,可不一会儿他就感觉眼疼、头疼,到医院一查,是突发急性闭角型青光眼。

据介绍,青光眼是一组以视神经损害和视野缺损为特征的眼科疾病。老年人自身眼球发育存在异常以及情绪变化大是诱发因素,老年人常常过度用眼,比如长时间看报,也会诱发青光眼。青光眼虽然不能治愈,但是可以控制。急性闭角型青光眼可以表现出眼

睛胀痛、头痛、视物模糊、恶心、呕吐、看灯光周围有彩环,甚至视力骤然下降等明显症状。

医生提醒,青光眼是仅次于白内障的第二大致盲眼病,而且会导致不可逆性盲。随着年龄增大,人们青光眼的患病率也会逐渐增加。如果得不到有效的治疗,患者就会出现视野逐渐缩窄、视力不断下降,严重者甚至会失明。

医生介绍,成年人每隔几年就该做一次青光眼筛查。一般说来,在35岁到40岁应进行一次

戏迷

王泽 摄

老年诗作

老年乐

■程如九

日出东海落西山,活着一天乐一天。一日三餐多吃素,早起早睡身体安。每天运动要坚持,量力而行莫偷闲。穿衣不讲新和旧,饭菜香甜不挑捡。是饭都能来充饥,是衣都能去挡寒。亲朋好友不攀比,经济往来莫多沾。子孙再多都一样,双手托平心不偏。内孙外孙同样看,闺女儿媳都喜欢。一切事情放宽心,凡事不钻牛角尖。自足之人人常乐,能忍则忍人自安。不信鬼神不迷信,有病赶紧上医院。家中琐事别多管,话说多了儿女烦。待人接物和为贵,助人为乐人称赞。知己朋友常谈心,所有烦恼全忘完。说话办事善为本,对人对己不欺骗。家庭和睦业兴旺,生活过得似蜜甜。百业兴旺勤为本,不讲贫富孝为先。

尊老爱幼是本分,天伦之乐享不完。生儿育女防备些,将心比心都一般。当家才知柴米贵,有儿深知父母难。老牛已知夕阳晚,奋蹄不用再扬鞭。办事不弄虚和假,诚心诚意当面谈。礼尚往来有社交,钱不值钱人值钱。万金难买两个字,二字就是情和缘。身体有病自遭罪,亲人随你受苦难。有啥身体别有病,啥都没有别没钱。人到老年得三有,有富有底有老伴。没有老伴自己找,儿女千万别阻拦。王祥卧冰治母病,乌鸦反哺是实言。不吸烟来不喝酒,不打麻将不赌钱。人是一只飘泊舟,家是一个温馨岸。多听新闻多看报,月底别忘去领钱。科学发展奔小康,社会和谐天地宽。齐心建设新农村,安居乐业太平年。

笑一笑来十年少,愁一愁来白了头。遇到急事别发火,心平气和去谈谈。不寻苦恼不找气,气多伤身减寿延。快乐不得痴呆症,幸福生活乐无边。种花养鸟自取乐,花香鸟语笑容颜。党的恩情不能忘,全家幸福乐浩天。吃饱穿暖睡好觉,风和日暖晒太阳。少看电视多看书,夏天花园去乘凉。老人一旦聚一块,不谈谁死谁病亡。自己年龄要忘记,不给自己添惆怅。天天都是乐哈哈,不想烦事心舒畅。害人之心不可有,防人之心不可无。为人不做亏心事,人人都要乐观些。老头老婆互信任,谁也不能有外心。你乐我乐他也乐,欢欢乐乐度晚年。人人都去这样做,保证能活一百年。