

家长里短

别怕麻烦儿女

■范爱萍

王大妈和老伴儿都已年近八旬。这两年,王大妈一到冬天就感到头晕,医生说是心脑血管老化引起的脑缺血,要及时治疗,还不能太累。儿子工作忙,50 多岁的女儿又正值更年期,自顾不暇。于是儿女商量着给老两口请个保姆,王大妈坚决反对,说是家里住个外人不方便;儿女说请个钟点工,她也不同意。结果她自己受累不说,一犯病就得住医院,女儿不但要到医院照顾她,还得抽空回家给老父亲做饭,没几天也累病了。

其实,王大妈要是换位思考,接纳儿女的建议,大家的生活都会轻松许多。

还有的老人倒是比较体谅儿女,总怕给儿女添麻烦,身体不适或者有什么意外总是瞒着孩子,觉得自己能扛过去。殊不知,这样不但延误了病情,而且会给儿女带来更大的麻烦。

70 岁的彭大妈家住 4 楼,每天都要去一楼的报箱取报纸。一天,她下楼时在楼梯口摔了一跤,当时疼得很厉害,她却没告诉家人也没去医院。几天以后,儿子回家发现母亲走路困难,她才说出摔跤的事。儿子带她去医院拍片,结果是右大腿骨裂,由于没有及时治疗已经轻微错位。医生说:“老太太,您以后千万别怕麻烦儿女,您这样反而给他们带来更大的麻烦……”

随着岁月更替,老人变得更依赖儿女,这是我们必须承认和接受的现实。

女儿做的“千层底”

■闫润深

打从我老伴儿去世后,女儿怕我从痛苦中解脱不出来,虽然她婆家距我家 30 余里,但还是经常来看我,给我洗衣服、做饭、拾掇屋子。每逢节日都给我送来稀罕的东西,五月初五送粽子,八月十五送月饼,春节前送来油面、年糕等。

前些日子,女儿给我送来了一双布鞋,我穿上又合适,又跟脚,不大不小挺舒服。每当我到街上和老人们一块闲歇时,大家都夸我的鞋好,还有几个老大爷硬托我给他们买一双。我笑呵呵地说:“这鞋是无价之宝,在商店多少钱也买不到。”

原来女儿知道我的脚有毛病,平时买鞋不是大就是小,穿着总不合适,这成了女儿的一块心病。一次她翻看她母亲的照片,忽地想起母亲教她做的“千层底”布鞋,这鞋穿着不汗脚又舒适。于是,她用旧布料和白面熬的糨糊,粘成布板,晒干后用一层层布板垫成,然后用麻绳一针一针地密密麻麻纳成底子,再买来新布料做成鞋帮子,最后用麻绳把鞋帮缝在鞋底上,便成了“千层底”布鞋。女儿在婆家确实很忙,喂着 20 多头猪,还种着七八亩地,两个年幼的孩子正上小学,这鞋的活儿都是女儿在夜里做的。

我穿着女儿做的“千层底”布鞋,心里踏实,高兴,又感动。

幸福在很大程度上取决于你和周围人的关系。因此,善待他人是快乐人生的箴言,是事业成功不可缺少的条件。人为善,福虽未到,祸已远离;人为恶,祸虽未到,福已远离。

笑不需要花费任何代价,它不仅会使你的人快乐,还会使看到你的人快乐。笑是一种储蓄,你对别人笑,别人就会对你笑;你对生活笑,生活会用更多的笑来回报。

大多数人得不到诺贝尔奖、奥斯卡金奖……但也无须为此大伤脑筋。你和同龄人比,和同学、战友比,和周围的人比,能说过得去就证明你已经很有成就了。

幸福快乐是杯美酒。幸福快乐等不来,想不来,要不来,而要靠自己干出来,创出来,搏出来。虽说福由心生,但一个整天懒懒散散、无心上进、游手好闲的人,他的心再如何“生”,也是难以生出幸福快乐来的。

忙,是一种生活的充实,是推进

老年感悟

让过去成为过去

■黄阔登

不久前,老王和老周,同时从单位的领导岗位上退了下来。老王退休后,重拾当年因工作而荒疏的爱好,拿起了书画器乐,今天与这个聊聊国画,明天请那个评评书法,或是找人合奏几首二胡曲子,完全把自己融入了退休生活之中,根本看不出他从领导岗位上退下来后的那种失落。

而老周就不同了,过去在单位是领导,管着这个还管着那个,被“众星捧月”惯了,退休后依然放不下“架子”,常常不满意这种“人走茶凉”的现状。本来他是个脾气蛮好的人,现在性格突然变得古怪起来,看啥都不顺眼,见到过去的熟人,不是抱怨生活没多大意思,就是有意无意指责人家“忙得来家看我一趟的时间都没有了”,最后,搞得大家都对他避而远之,他也整天郁郁寡欢,离群索居。时间不长,老周就卧病在床了。

老王和老周退休后的迥异境遇,让我想起一个故事:以前有个国王,一生丰功伟绩,年老时却总觉得自己不快乐,于是召来全国智者,问他们:“什么是人生的答案?”而这个答案必须能适用任何情况——



留住美好时光 沈晚 摄

生活琐事

“不服老”让我住进医院

■李泽

我今年 78 岁,但是我从来都不服老。我不服老,原因有三:一是我耳不聋眼不花;二是我没有缠身的疾病;三是我每天都能骑自行车走街串巷、逛马路,或到有关部门参加些力所能及的活动。很多亲朋好友,见我整天东跑西颠啥也不在乎的样子,都劝我说:“老李啊,岁数大了,脑子反应慢,最好不要骑自行车了,以免出现意外。”我说:“我是人老,面老,心不老,没问题!”

7 月初的一天上午,我推着自行车出了大门,准备去商场。但是慌里慌张一时大意没看清路,车子前轮被地砖绊了一下,“扑通”一声车子倒向了右边,我被摔在了地上。到医院一检查,我的左大腿两处骨折,只好住院治疗。刚住院时,由于骨折处的骨头碴儿扎进肉里,疼得我浑身打颤。虽然吃了些止痛药,但是仍不管用。医生说,老

人生随笔

(幸福快乐篇·下)

■ 朱克珍

快乐,是生命的本能,也是生活的技巧。读书人读书是快乐,钓鱼者钓鱼是快乐,听音乐、看球赛、跳跳舞、散散步……无不是快乐。快乐靠自己去寻觅,靠生活去调节。如果你要经常享受快乐,不妨换个角度看待生活,多点安慰,少点失望,自然会有快乐的风光不断涌来。

我们的心田应时时耕耘,定期给自己复位归零,清除心灵的污垢,除去杂草,播种鲜花,砍去病树,栽上新竹。只有心灵健康向上,生活才有明媚春光。

我曾给一个 36 岁就去世的乡党委书记致过悼词,当时心情甚为沉重。该同志年富力强,无大病迹象,突然在几分钟之内猝死,这使我强烈地感知了生命的脆弱与无奈。面对死亡,拥有生命就是幸福。

活得糊涂的人容易幸福,活得清醒的人容易烦恼。这是因为清醒的人计较太多,烦恼也多;糊涂的人计较得少,烦恼也少。其实,谁都可以放下烦恼。不是烦恼离不开你,而

养生参谋

我的“养牙计划”

去年的一天,我不小心被枣核儿磕松了 3 颗牙,致使牙龈发炎、肿痛。到医院检查时,医生说我牙龈牙神经严重受损,要先消炎消肿,再拔掉坏牙,然后镶牙。可我认为,对老年人来说,有一口好牙非常重要,我决定不拔牙,自己先试着“保养”一下,看能不能好起来。

于是,我开始实施我的“养牙”计划:除早晚刷牙外,每顿饭后,我都要用淡盐水刷牙,再将几粒炒香的花椒放到牙齿受伤处,咬紧,15 分钟~30 分钟后吐出,然后用温开水漱口。此外,早饭后我还要吃 3 片维生素 c,很快,我的牙龈肿痛就消失了。3 个月后,这 3 颗牙就长结实了。现在,我什么硬东西都能吃了。

淡盐水可以消炎杀菌,防止伤口感染;花椒具止痛功效;维生素 c 则能促进人体胶原蛋白合成,防止毛细血管发脆,提高人体免疫力,还能促进人体对钙、铁等多种元素的吸收,不仅能治疗牙龈出血,还能让牙齿更坚固。

“炒花椒”的做法:将一把花椒放入干净的铁锅,微火干炒,不要炒焦,至有浓香味飘出即可。

(刘伏杖)

70 岁至 79 岁

老年人的危险年龄段

研究发现,在 70 岁至 79 岁这个年龄段的老年人,每月平均有两次健康问题。令人惊讶的是,80 岁至 89 岁这个年龄段的老年人,每月的健康状况却与 60 岁至 69 岁年龄段的人一样稳定。

老年人的健康状况并不是随着年龄的增长而呈线性减弱的。70 岁至 79 岁是一个危险期,这个时期各器官衰退较快,是各种老年病的多发时段,常易出现血脂异常、动脉硬化、高血压、糖尿病等。而进入 80 岁以后,这些疾病就会出现下降趋势,健康状况有可能恢复到 60 岁至 69 岁年龄段那样的水平。因而,70 岁至 79 岁这一年龄段被称为危险年龄段。老年人欲获高寿,70 岁至 79 岁这 10 年的保健是至关重要的。

(李华)



夕阳红热线:13592220003

是你撤不下它。

不管世事如何复杂,幸福都很简单,比如你有两块糖,一块留给自己,一块慷慨赠人,就自有真实的快意如泉涌来,自有绵绵的幸福感飘逸胸中。付出是人生最大的快乐,生命的幸福全是从旁人对你付出的感谢中生出来的。

幸福不是毛毛雨,梦也不是红蜻蜓。奋斗未必成功,不奋斗一定不能成功。幸福与痛苦同在,成功与失败并存。幸福在困难挫折中孕育,在艰苦奋斗中诞生,在积极进取中成长。

人有幸福的一刻,没有幸福的一生。幸福如匆匆过客,在哪里也不会久留,来时不打招呼,离去也不告别。有奋斗才会有成功,有付出才会有满足。没有了新的追求和创新,也就没有了新的快乐和幸福。(连载二十二)

(完)