



流金岁月

老来上网乐

■张珂

去年秋天，我和老伴相继退休了。平时忙碌的生活突然变得清闲起来，还真有点不太适应。不久，儿子给我们买了一台电脑，鼓动我和老伴学上网。在儿子的指导下，我们很快就学会了上网，并且爱上了网络，在网上“冲浪”的同时也获得了种种乐趣。

我喜欢看新闻，每天的报纸一来，总是第一时间先浏览新闻，每晚的《新闻联播》也是必看的节目。网上“冲浪”不久，我就发现，在网上看新闻，比看报纸、电视更方便、快捷。刚刚发生的事，一会儿就出现在网上了，甚至可以看到同步新闻。在新闻的后面还有留言栏，有时看到某个新闻，我有什么想法、看法，也会在后面跟上一帖，一吐为快。

老伴喜欢玩“斗地主”的游戏，可牌技却不行。她平时和邻居们玩牌，常常出一张牌要想半天，等得大家心里着急，她自己也觉得不好意思。现在好了，儿子在网上下载了联众游戏，教会了老伴在网上打牌。老伴想玩牌了，只需登录联众，就可以和天南地北的牌友们坐在一起玩。

我年轻时就喜欢文学，可苦于工作繁忙，很少动笔。现在老来无事，倒让我重新圆起了文学梦。我在网上开了一个博客，将自己涂鸦的诗句贴在上面，也算是自娱自乐。现在，我又学会了用邮箱投稿，还经常用 QQ 直接和编辑、文友交流。

近来，我们在电脑上安装了视频设置，学会了视频聊天。每个周末，我们就和在远方工作的女儿进行视频聊天，一家人在电脑前谈谈知心话，那种感觉，就好像女儿还在身边一样。

网络带给我们的种种乐趣，真是一时半会儿也说不完。是网络让我们老有所为、老有所乐！

住房的变迁

■李保森

上世纪 50 年代初，我从师范学校毕业后，分配到一个经济相对落后的农村任教。那时，大多数学生春夏秋三季都在家帮大人干活或看孩子，到了冬天，大人没活干了，孩子们才上学。学校除了两三间教室外，教师备课只有一间屋，五六个男教师挤在一个大通铺上睡觉，女教师们只好在外借房子住，连校长也住在老乡家。不几年，学生增多了，学校也搬迁了。学生的教室和教师的住房条件有了较大改善。

“文革”后期，我回到家乡，在乡中任教。教学住宿条件相对较好。教室宽大明亮，住宿和办公虽在一起，但最多两人一屋，也算不错了。那时，我在老家的宅基地上盖起了三间半房子，接着娶妻生子，家里的生活条件也好多了。

1978 年，我调入县中任教。这里虽然都是旧房，但每个教师一间宿舍，另有办公室供备课用，教学设备也较好。

随着教育事业的发展，县中成了省重点学校。学生越来越多，老师也越来越多。在上级领导的支持下，学校开始拆平房盖楼房，目前，学校一间平房都没有了。除了两座教学楼外，还有综合办公楼、实验楼和图书馆，学生宿舍楼、教工家属楼也拔地而起。学校还修建了操场，现在，综合服务大楼正在筹建中。同时，学校的教学质量也日益提高。

这些年，我的工资高了，家里的生活条件好了。我们翻盖了旧房，院子比原来大多了。夏天，院子里绿树成荫，秋天瓜果飘香，一派生机。



百事顾问

老年人要懂得享受生活

■陈杉

享受生活，而不再做生活的奴隶，对许多老人来说是一种新的方式，因为他们太习惯于为了生活而忙忙碌碌……

许多人都是这样：年轻时为了孩子，默默地付出，为了老人尽心尽孝，活得好累好累！所以，步入老年后，要好好地享受生活才对！我体会到，享受生活就是追求自己的爱好，追求心情的愉悦，追求身心的健康！在日常生活中，我要求自己做到以下几点：

1.科学膳食。老年人要自己呵护自己，多吃些健康食品。我除了每天中午吃一顿肉食或鱼之外，其余则多吃蔬菜、水果、粗粮。

2.健身强体。每天早上或傍晚，我坚持到附近的公园去健身。公园里草绿花红，空气清新，景色宜人，在那里或跳舞、或打太极拳、或散步，是在享

受一种健康生活。

3.读书看报。人老了，但思想不能老。平时，我喜欢博览群书，有文学方面、养生保健、烹饪方面等，可以增长知识、净化心灵，这是一种品味文化大餐的享受。

4.上老年大学。年轻时，由于种种原因不能学自己喜欢的专业，退休后，在老年大学里可学电脑、学绘画、学诗词……在学习中享受生活的乐趣。

5.看电视。电视是百科全书、是娱乐工具，看电视可以学到许许多多的知识，它给人以启迪、给人一种精神上的慰藉和愉悦。

6.玩电脑。互联网上的资料无所不有。我除了在电脑上打文稿外，还经常查阅资料。在节假日，发个“伊妹儿”问候一下文友。每当收到文友发来的电子邮件时，我都非

常开心！

7.踏青旅游。投入到大自然的怀抱，亲近山水、绿色植物，既愉悦心情，又锻炼身体。

8.写日记。写日记不失为一种倾诉内心的最好方式。我把我的日记叫《快乐日记》，日记里记录着我每天最开心、最难忘的事。闲暇时，偶翻日记，时而抿嘴偷乐，时而开怀大笑。这是一种心灵满足的享受！

9.穿着要美。买件漂亮的服装穿在身上，站在镜子前照照，脸上自然会露出甜美的笑容。

人老了大都不懂怎么享受生活。这是因为上了年纪的人都出生在旧社会，解放后又经历了三年自然灾害时期，吃过苦，所以生活上稍好一点就很知足，残羹剩饭也不肯丢弃，还以此教育后人不要浪

费。岂料那些缺乏营养、变质的东西会给人带来疾病，影响健康。

如今社会飞速发展，物质生活丰富了，再如此“节俭”就显得不妥了。人应当懂得享受生活，在饮食上要讲究粗细、荤素搭配，吃的既要美味，又要有营养，这样身体才健壮。

就拿吃水果来说吧。很多人总是放着好的，先吃那些快要变质的，结果等好的又放坏了才吃。这样怎么会有利健康呢？还有儿女们为了孝敬老人买的美味佳肴，老人们总舍不得吃，结果日久变质，扔了怪可惜的，吃了自然有碍健康。

总之，为了健康就得讲究。若影响健康，花钱是小事，自己受罪不说，还得连累儿女们。所以我劝告老年朋友，要懂得享受生活，这对家庭和个人都有好处。



舞出精彩

季明 摄



养生参谋

“骨市”止跌妙招

骨质疏松症患者一旦出现骨折，超过 1/3 的人会因此终生残疾，需要持续的护理。如果不想老了之后因骨折躺在床上，成为家人的负担，现在就行动起来，好好地投资你的“骨市”，存够“骨本”。

40 岁前，怎么存“骨本”；40 岁后，又怎么让骨量丢失放慢一些呢？

●喝骨头汤不补钙，嚼骨头呢？

我国老人多相信“喝骨头汤能补钙”。专家认为，骨头的钙含量确实高，却很难溶于汤中。骨头煮汤即使煮上 4~5 小时，汤中的钙含量也接近于零。

那么，有人会问，把骨头嚼碎吞进肚里，总可以了吧？“这也不可取。”专家解释，骨头虽吃进去了，但胃肠道未必能消化。

还有人问，以前没有补钙，等人老了多补一些，行不行呢？

这是不行的。因为钙的吸收有一定的限度，一定时间内补的钙再多，人体也吸收不了，反而以废物的形式排出体外。因为钙的吸收有限度，所以补钙应遵循“天



天补、少量多次”的原则。可以分

几次饭后服用，每次补 500 毫克，每天不超过 2000 毫克。同时，老年人胃酸分泌减少，一些钙剂如碳酸钙在消化吸收时，要消耗大量胃酸，会引起胃部不适、腹胀等。因此，老年人吃钙剂时，应多喝些水。

另外，很多人之所以“缺钙”、“钙吸收差”，其根本原因不在于钙，而在于缺乏维生素 D。因此，有骨质疏松症的老年人，应在医生指导下补充活性维生素 D，尤其是冬季。

●选择适合自己的运动

运动刺激不仅可以减慢骨质流失速度，还能保持关节的灵活性，增强协调和反应能力，减少跌倒。

老年人可以选择适合自己的运动，如慢跑、快走、打太极拳等。每天运动 30 分钟。

已经有骨质疏松症或骨折过的病人，同样需要运动，但最好让医生根据你的个人情况开具运动处方。

●家是最常跌倒的地方

预防跌倒对于预防老年人骨折是非常重要的。老年人最常跌倒的地方就是自己家里。所以，老年人的家要合理布置。

地面要保持干燥和平整，采光和照明要适宜。浴室、厕所和洗漱间要安装把手，备有防滑拖鞋。老年人的座椅最好是带扶手的靠背椅，高度以坐位时膝关节屈曲 90 度，足底刚好着地为宜。低矮而硬的沙发，坐下去易致髌骨骨折。

(薛延)



老年诗作

祝寿词

■彭君

某日，市直机关三位离休干部同庆 80 岁生日，席间，高兴地宣读了我为他们写的《祝寿词》：

十修同船渡，
百修同年生。
二百四十岁，
三个老寿星。
立国六十载，
华诞喜相逢。
心中起波澜，
脸上飘彩虹。

回忆过往事，
坎坷路不平。
赤心永向党，
意志未敢松。
甘为孺子牛，
辛劳大半生。
无怨亦无悔，
气正两袖清。

赶上好时光，
日子火样红。
离职度余年，
无官一身轻。
国家日强盛，
家和万事兴。
儿女多孝顺，
天天好心情！

说来八十岁，
并不算高龄。
比起一百二，
还差四十冬。
夕阳无限好，
越活越年轻。
劝君莫松劲，
努力再攀升。



夕阳红热线 13592220003