

养生参谋

将老年糖尿病 消灭在萌芽状态

■徐新英

我今年 68 岁。51 岁那年，我经常感觉疲劳无力，到医院一查，血糖偏高。医生说，应该注意了，不然会得老年糖尿病。于是，我走访病友，找相关资料，采取了相应措施，结果我的血糖正常了。我的做法是：

一、早晚进行体育锻炼，包括走步、拍手、做广播体操、打太极拳，时间不少于 40 分钟。坚持体育锻炼，能消耗热量。

二、控制饮食，坚持做到早吃好，午吃饱，晚吃少，一天不超过 400 克主食，以全麦食品最好。控制饮食，能控制热量摄入。

三、水果适量。不吃过酸的水果，要在两餐之间吃水果，万万不要晚上吃，以免引起口干。

概括起来，就是锻炼要有度，吃饭要养生，生活有规律，每天有乐趣。

通过这些办法，以后我再检查身体，血糖都稳定在正常水平。

愤怒情绪不可取

■余川

愤怒，是一种情绪，严重危害身心健康。老年人一旦出现愤怒情绪，做小辈的千万不要计较。要知道，此刻老人心里正烦着哪，小辈要设法帮助老人从愤怒中走出来。

有时老人愤怒、发火，只是因为没有得到年轻一辈的尊重，觉得自己“人老不中用”了。因此，小辈要善于肯定老人的价值，不要把老人当作弱者来同情，也不要采取漠视的态度。小辈应多鼓励老人做力所能及的事，让老人感受到别人对他的肯定与尊重。

当老人怒气冲冲时，应避免“针尖对麦芒”式的应对方式。要知道，老人一般只对亲近者才会发火。如果你针锋相对，他的一腔怒火便无处可泄，这都会有损老人的身心健康。因此，做小辈的应采取忍让的态度，或说些表示同感的话，这样有助于平息老人的怒气。

因为平时与子女接触的机会较少，老人常盼着子女能多来探望自己。老人满腹的话无处诉说，就很容易失去心理平衡。因此，子女要注重多和父母沟通，了解父母内心需要；平时常回家看看父母，每次看望时不要急着想走，要多陪父母说说心里话。

当然，老人也要学会息怒，尽量控制和调理自己的情绪，把“愤怒”这种不良情绪消灭在萌芽状态。动不动就生气、发火，对人无益，对己不利，实在是不足取的。



夕阳红热线：13592220003

无偿救助骨关节脱臼患者 50 多载

102 岁老人爱心感动乡邻

核心提示：

西华县皮营乡邝桥行政村 102 岁村民唐凤仪，50 多年来，用自己掌握的捏骨技术，免费救助了无数骨关节脱臼患者，谱写了一曲只求奉献，不计得失的“夕阳”赞歌。

□晚报记者 高洪驰

11 月 3 日，在村民唐明华的引领下，记者来到了唐凤仪家中。就在记者准备对老人采访时，一位 40 多岁名叫胡素丹的村民由于指关节脱臼，前来让老人捏手。只见唐凤仪老人熟练地拿起胡素丹的手，很快将其脱臼的关节恢复原状。

当胡素丹得知记者的来意后说，唐凤仪老人两年前耳朵开始失聪，和他说话必须大声。在胡素丹帮助下，记者与唐凤仪老人开始了交谈。据老人回忆说，他出生在邝

桥行政村一个贫苦人家，由于生活所迫，十多岁时，他离开家乡来到商水县西南一带谋生。23 岁那年，他在商水县白寺乡大郭村发现一个小男孩摔倒在泥水里爬不起来。他迅速跑过去把小男孩扶起，又把泥巴冲洗干净，然后将其送回家中。小男孩的家人见状，感激万分。这家的主人是一位很有名气的中医。为感谢唐凤仪，这位中医把从不外传的捏骨绝活教给了唐凤仪，并希望他以后能够服务乡邻。

“那时候吃水都是到全村惟一的一口水井中提取。”唐凤仪老人回忆说，学艺期间，他只要一有空闲时间就帮助附近一些老人干些杂活。由于勤奋好学，在很短时间里，唐凤仪就掌握了骨关节脱臼后捏接技术。从此，在谋生的同时，他把义务为别人治疗脱臼当成了自己应该做的事，并与当地群众建立了深厚感情。在群众的挽留，他在商水一带生活了十多年。

之后，唐凤仪回到了家乡西华县皮营乡邝桥行政村。在那里，他一边劳动，一边义务为脱臼群众治病，从不收取任何费用。

63 岁的邻居成春生说，以前由于大家安全意识差，不断有小孩在玩耍时把胳膊、腿等地方关节摔脱臼，附近好多村庄的群众都慕名前来找唐凤仪治疗。由于唐凤仪不收取任何费用，有时候群众过意不去，就带一些礼物表示感谢。老人都这么大了，仍义务为群众服务，真让人感动。

皮营乡刘庄村 60 多岁的村民马聚财幼年时胳膊脱臼，形成“活关节”，只要稍不注意，胳膊就会脱臼，经常疼痛难忍。马聚财一岁多时，父母带着他找到唐凤仪请求帮助。自从接治这个特殊病号后，唐凤仪就不间断地给他治疗，一直持续到马聚财 12 岁那年，才彻底治好他的“活关节”毛病。马聚财的家人多次拿着礼品前往感谢，都被唐凤仪拒绝了。

据邝桥行政村群众说，唐凤仪给群众治疗关节脱臼，风雨无阻，不分忙闲、白天黑夜，最多时一天治疗患者达十多位。邝桥行政村党支部书记李天义感慨地说：“他要是收钱的话，早就发财了。”而记者在唐凤仪家中看到，目前他仍住在许多年前建起的几间低矮房子里，屋内堆满了玉米及部分农具，没有什么值钱的东西。

“现在有吃的、有喝的，生活比以前好多了。”唐凤仪拉住记者说。为了更好地服务乡邻，几年前，手脚已不太灵便的唐凤仪把捏骨技术传给了 50 多岁的儿子唐玉彬，并要求儿子不能收取人家的任何东西。唐玉彬也牢记父亲的教诲，劳动之余义务为关节脱臼群众免费治疗。

面对采访，唐玉彬说：“能为乡亲多做些善事，不但是父亲的心愿，也是我应该做的，这是做人的本分。”

(线索提供 唐明华)



快乐
晚年

王泽 摄

流金岁月

我从磨合中尝到了甜头

■金城

我再婚时 70 岁，老伴 68 岁，至今我俩在一起生活了 10 年。也可以说，我们在一起磨合了 10 年。

如今，我们的生活比较美满幸福。再婚的时候，我们都是老年人了，各自的世界观、处事方法，以及个性、气质、生活习惯、兴趣爱好等方面都早已定型，如果一方企图改变或限制对方，是相当困难的。为此，我们在生活中始终采取磨合的办法。

磨合中的礼让、沟通和善待对方，是再婚夫妻和谐相处的法宝。所以，我们日常闲聊时，尽量不提前夫、前妻的旧事，尤其不能拿前夫、前妻的优点，去影射或批评对方的缺点，以防伤害对方的自尊心。对于对方不愿流露的旧感情和内心隐私，都不追问，免得引出更多不必要的麻烦。

磨合的内容包括多方面。比如，我爱吃米，老伴爱吃面，经常是晚饭时老伴给我煮粥，她自己下面条，这样我俩吃得都很开心。再如，

我俩的爱好不同，就不过多强调统一行动。晚上，如果她看电视剧，我就上网，各得其乐，如今已形成习惯了。

正确处理与双方子女的关系，事关再婚的成败。无论是谁的孩子，我们都视为亲生儿女，不但做到一视同仁，而且对对方子女还高看一眼。我们再婚的第二年，老伴的小女儿考上大学，我立即送去一万元作为奖励。老伴对我的做法非常感动。

再婚后的财务开销，不仅是共同生活的经济基础，也体现相互之间的真诚和信任。我们的做法是，婚前的财产和债务完全由本人支配和处理，日常生活则实行 AA 制。开始，我们也走过一段弯路，再婚的第三年春节前，我给我在农村的妹妹寄去一千元钱。老伴知道后，不管她哥是否缺钱，立即给她哥也寄去一千元。她说这样公平合理，谁也不吃亏，谁也不占便宜。后来经历了几次类似的事情，我们认

识到，搞平均主义很浪费钱财，必须坚持从实际需要出发，才能使家庭财政周转合理。2007 年秋天，我在郊区住的女儿家遭了火灾，四间平房和部分家具被烧毁，正当我为这件事发愁时，不料，老伴给我女儿送去一万元钱，表示对重建家园的补助，及时解决了我女儿的燃眉之急，这让我很感动。

有人说，再婚容易，相处难。我的体会是，相处并不难，关键是要树立正确的婚姻观，如果以平等相待的态度相处就不难了。我们在这方面做到了四点：一是既不把对方看成是保姆、佣人，也不把对方当成“摇钱树”。二是经济上不能卡得过死，不能动不动就算对方的经济账，我们商定 50 元以上的开销要互相商量。三是遇事不能急躁，如果对方说错话、办错事，应动之以情、晓之以理，耐心做好思想工作。四是支持、谅解、关心、尊重对方，两人要一起为健康长寿而努力。

“老有所养” 新内涵

1989 年，我国把每年的阴历九月初九重阳节定为老人节，从此，重阳佳节不仅成为离别人思念家乡的节日，还成为人们尊老、敬老、爱老、助老的节日。

重视人伦道德，尊老敬老是我们传统文化中的精华，也是中华民族强大的凝聚力和亲和力的具体体现。“老吾老以及人之老”，就是要求人们不仅要尊敬自己的老人，还要尊敬社会上所有的老人。

曾几何时，养老问题成为社会关注的焦点，尤其是在农村，老年人处于弱势地位，养老问题显得尤为突出。每当看到有老人衣衫褴褛地跪卧街头向行人乞讨，我们的心里总会一阵阵刺痛。面对社会问题，一个人的力量总是显得十分渺小。

社会的进步总是走在人们预想的前面。今天，对绝大多数中国老人来说，“老有所养”已经彻底跨越了养老、“老后生存”的层面。在不愁吃、不愁住、不愁行的今天，许多老人追求的“老有所养”之“养”，已经与时俱进了。不少老人津津乐道的，已经不是衣食住行，而是修养、颐养、滋养，是养护、养气、养生。人们欣喜地看到，涉老工作也在与时俱进地调整着工作思路与步伐。善于动脑筋的老干部工作者，以老人满意不满意，高兴不高兴，拥护不拥护，赞成不赞成，作为衡量工作优劣的标准，以敏锐的眼睛，及时发现、总结和推广“老有所养”的新鲜经验。比如子女赡养老人协议，子女定期看望老人协议，对父母不孝的子女不能晋升官职的举措等，都从不同的侧面拓宽了“老有所养”的内涵，使“老有所养”更具时代特色。

(冀文)