

朝花夕拾

工友重逢忆往昔

■赵元清

寒流过去、风和日暖,我到室外去沐浴阳光,刚出门便看见有位老人在悠闲地散步。一凝视,我认出原来是我的老工友王三桂。

听到有人招呼,老人转过身,一定神,喜出望外地向我大步走来。我快步迎了上去,两只手紧紧地握在了一起。

退休前我和王师傅因业务关系常打交道,加之两人的孩子又是同学,所以这次故地偶遇,都感到格外亲切、感触万端。

寒暄了几句后,王师傅异常感慨地说:“社会发展真快,变化可真大呀!我两年没来,这一片旧公房和门前那些小私房都没有了,变成了一座座六层高的大楼。”

看得出来,他为拔地而起的几栋崭新的家属楼,以及周围硬化的水泥地面、树木、草坪所营造出的幽雅环境而惊喜赞叹。王师傅问我:“你住哪里?”看了我手指的方位后,王师傅羡慕地说:“是一楼,真不错,上年纪的人出入方便。”言毕,他煞有介事地询问:“能住上新房,又是楼下,是不是你管过房……”我笑着回答:“这一次是老房改造,我是拆迁户,凡属拆迁户都有房,享受的全是经济实惠房待遇,楼层高低是按工龄分的。”

我感叹道:“我在职时住房紧张,僧多粥少,每次分房都有很多人在竞争。我虽说做房管工作近 20 年,可没有住过一次新房,不料退休后倒住上了。老两口三卧一厅,90 平方米,子女已成家,也都另有新居。我真是心满意足啊!”王师傅告诉我,他退休后住在农村老家,这回是来孩子这里小住几天的,趁身板还结实,来市里转转,开开心。

离别时,我们仍然意犹未尽、恋恋不舍。

养生参谋

冬天常吃“保湿食物”

■辛文

猪蹄:含有丰富的胶原蛋白和硬化蛋白,就像水库一样,可以起到储存水分的功能。

蜂蜜:含有 47 种微量元素,如锌、铁、钙、镁、钾等能改善皮肤的营养状况,保持皮肤的水润光滑。

红枣:其中维生素 A 有助于水分更好地滋养皮肤;大枣中的维生素 C 是抗氧化剂,可保持皮肤的弹性。

胡萝卜:其含有丰富的β-胡萝卜素,在人体内可转化成维生素 A。维生素 A 对皮肤的表皮层有保护作用,可保留皮肤的水分,让皮肤柔润有弹性,还有滋润皮肤的作用。

吃红薯治睡觉流口水

■梁良

睡觉的时候流口水,可能是一些小问题引起的,比如睡觉姿势不当,趴在桌子上睡、侧卧时面部被压、口腔闭合不全等,还有就是口腔内有炎症或者溃疡,这会促进唾液分泌,往往溃疡愈合、炎症消失就不会再流口水了。

但排除了上述原因,成人睡觉总是流口水,多数可能是脾胃功能失调的一种表现,这种情况常见于脾胃运动功能减弱、脾胃温热。此时,可以吃点红薯,因为红薯性平、味甘,有补脾和血、益气通便的作用,可调理脾胃,从而减少睡觉时流口水现象。

流金岁月

照顾病妻无怨悔

■张哲礼

年轻时我在市里上班,老伴在家务农。老伴每天起早贪黑地干活,好饭让老人、小孩吃,自己粗茶淡饭、省吃俭用地过日子,硬是从牙缝里省出钱盖起了两座新房,乡亲们都夸她真能干。我退休后,就跟老伴商量:“咱们操劳了大半辈子,现在清闲了,出去旅游看看美景吧!”老伴欣然同意。谁知,祸从天降,老伴突发脑溢血偏瘫在床。

1998 年 11 月的一天下午,

老伴突然跌倒不省人事,七天七夜昏迷不醒,医生下了病危通知书。我一边让孩子们给老伴准备后事,一边日夜守候着,含着泪不断地附在老伴耳边喊:“孩子妈,你快醒来,都怪我不会照顾你,你这都是累的呀……”第八天早上,老伴紧闭的双眼缓缓地睁开了,全家人转悲为喜,但遗憾的是她从此落了个偏瘫。

转眼 11 年过去了,我始终无微不至地照顾着老伴。有一年冬

天,老伴因吃东西不适拉了几夭肚子,有时甚至拉在裤子里,我一次次地把她的裤子洗干净。我给她端屎倒尿、剪指甲、洗头洗脚、擦洗身子,经常给她说笑话让她开心。老伴多次住院,我精心的守护让她过意不去,于是她开始闹绝食,并对我说:“我得病后你不离不弃,我已经很满足了,你就放手让我走吧!别让我再拖累你了!”我含着泪苦口婆心地劝她:“你是我的妻子,我有

责任伺候你、呵护你,我唯一的心愿就是让你好好地活着,愉快地度过晚年。”

由于我的精心照顾,老伴看上去不像个病人,邻居们都夸奖我是模范丈夫。

有人问我为什么对老伴照顾得那么好,我笑着说“老伴悉心照顾我二老并养老送终,又含辛茹苦地将三个孩子养大成人,没让我操过一点心,我对她好是知恩图报啊!”



冰清玉洁

赵莉 摄

生活琐事

捡菜叶风波

■杨殿卿

我从市内回来时,已是夕阳西下。老伴端上饭菜,笑眯眯地说:“老头子,今天我请客,让你吃个痛快!”

我一看,哇!好一桌丰盛的饭菜!且不说主食,单是菜就有七八个,什么虾米炖白菜、芹菜炒肉片等,还有好几个我爱吃的凉菜。我感到不解,早晨外出时,老伴还在嘟噜,说我懒,不买菜,还说菜都涨价啦,可现在她从哪里弄来这么多菜呢?老伴神秘地一笑说:“我是神仙,会变戏法,你尽管吃好了!”

吃就吃,管他三七二十一,我刚填饱肚子,就听小狗在院子里叫起来。我开门一看,只见邻居拉来半车白菜,二话不说,卸下来就走。老伴追过去喊:“喂,我不是那个意思,我是……”“你不要说了,这是咱自己种的菜……”也罢,明天我把钱送过去就得了。我刚把菜搬进院子里,小狗又叫了,对门的邻居两口抬进来一麻袋萝卜,同样不声不响放下就走。我奇怪极了,冲着老伴喊:“你在搞什么鬼?怎么大家都送菜来了?”老伴拍手笑



道:“你不要着急,我问你,今天几号?”“几号跟送菜有什么关系?”我更莫名其妙了。

“有关系,你不记得每月农历初一、十五咱这里逢集吗?早饭后,我去买菜,菜农们都把菜剥得干干净净,菜叶一堆一堆的,扔掉可惜,我便把它们捡回来,好的咱们吃;老叶子晒干,交给大队养猪场。这样的事,何乐而不为啊!你今天晚上吃的菜就是我捡来的,怎么样,不好吃吗?可他们一见我捡菜叶,都认为咱家穷,买不起菜,就把菜送来了。他们的心多好啊!你快写篇稿子,

表扬表扬他们吧!”

老伴的一席话,让我羞愧难言,我从小学、大学、参加工作直到退休,几十年来很少和农民接触,思想上总有一种偏见,认为农民自私,何曾想到他们的心灵竟这样美!

我从口袋里掏出 100 元钱,拉着老伴去他们家道谢,可他们却异口同声地说:“今天见大娘去捡菜叶,我们的心里别提多难受啦。说实在的,今年蔬菜大丰收,这些剥下来的菜叶都当垃圾扔掉了。可一个知识分子的家属竟捡回去做菜吃,我们的脸真有点红!别管啦,今后你家吃菜,我们包了!”

老伴把捡菜叶的本意说明之后,他们拍着手笑道:“好,好,你们想得真周到,到底是知识分子,比我们觉悟高,今后我们都帮你们捡菜叶!”他们的快言快语,让我惭愧,催我自新,并且增加了我的勇气 and 希望。我把捏在手心里的钱慢慢地放回口袋里,心想:这 100 元钱能买来这纯洁朴实的感情吗?

老年感悟

要学会找快乐

■王永红

老年人要想快乐、长寿,既需要别人的安慰、劝说,又要学会自己安慰自己、自己找快乐。俗话说:“人比人,气死人。”自己哪怕过得再不好,也不要和别人攀比。自我安慰,就是想法让自己高兴,懂得利用成熟的心态来抚慰自己受伤的心,在困境中不断寻找希望、得到快乐。

下面我把我在生活中自我安慰、自找快乐的事说一下,也许对老年人有点帮助。

我把报纸上有关老年人的版面当成了朋友。见到这些版面,我都如获至宝。因为这些版面是我们老年人自己的乐园。我十分关注这个乐园,这也是自己找乐的表现吧!

有时坐公交车人多,当年轻人没给我让座时,我就安慰自己:站着,除了锻炼身体外,还能开阔视野、眼观六路、耳听八方,对保持思维的灵活性非常有好处。特别是在我患上疾病的时候,我安慰自己说:“吃五谷,生百病。”

我认为,老年人应乐观豁达地对待疾病,这样不仅能减轻病痛,还能增强自身的抵抗力。同时,我还不断学习坚强的人和疾病作斗争的经验和乐观态度。据报道:原广东省领导任仲夷晚年身患多种疾病,但他始终保持乐观幽默的心态。一只眼睛失明后,他自嘲从此能“一目了然”了;一只耳朵失聪后,他自嘲“偏听偏信”;因患胆结石而将胆切除后,他自嘲“浑身是胆”;患胃癌将胃切去一半后,他又自嘲“我已无所畏(胃)惧”。

凝神静思,安慰自己既是对人生重新认识、理解的过程,也是一种自勉的有效方式。人生短暂,自找快乐、安慰自己,能为晚年增添更多的快乐。



夕阳红热线:13592220003