



换种活法更精彩

■余桂芳



现今，即将退休的人都有一个通病，那就是，不到退休时盼退休，到了退休时又怕退休，担心退休以后，以前的生活规律都被打乱了，自己不能适应新的生活。我即将退休时就有人对我说：“某某刚退休就生大病了，某某瘫痪了，某某去世了，你可要多加注意。”我却认为退休并不那么可怕。

退休前，我把时间和精力都放在了工作上，没时间干家务，没时间多陪伴家人，没时间去做自己喜欢做的事，就连和同学聚

会也总是迟到早退、心不在焉。提起这些事，同学们感到扫兴，老公满腹牢骚，我也无话可说。退休了，我决心好好改变一下自己的生活，换种活法试一试。

我推掉了别人为我找的各种工作，除了主动多做些家务、多陪伴家人外，还可以无所顾忌地和同学们聚会，每天到公园里去锻炼身体和唱歌。在那里，我遇到了不少老朋友，也结识了许多新朋友。我们一起唱歌、跳舞，一起外出旅游，既锻炼了身体，又陶冶了情操。在唱歌中，歌友

们都想多学些新歌，但又找不到歌词和曲谱，我就让老伴帮忙从电脑上下载。总麻烦老伴也不合适，我决定自己开始学电脑。由于我的汉语拼音基础比较扎实，打起字来并不费事，就是速度慢了些，但熟悉电脑的操作程序却并非易事，毕竟自己已是年过半百的人了。我于是拿出了蚂蚁啃骨头的精神，先用纸板将键盘画下来，一遍遍地熟悉每个键的位置和用途，记熟后，就在老伴的指导下，开始上机学习具体的操作程序，经过一段时间的刻苦学习，总算能勉强应付下来了。

由于歌友们大多是老年人，视力不太好，也不识五线谱，所以每次下载歌曲时，我都会把所有符合条件的选项都翻看一遍，从中选出字迹清晰的、曲谱是简谱的，有时为了选一个满意的曲谱，要花上半个多小时的时间。当我将选好的曲谱下载到U盘上，拿到大街上打印出来，让大家和我一起看着曲谱学新歌时，

总会有一种成功的满足感。由于有了这个有利条件，歌友们经常找些新歌让我下载，我是有求必应，大家开玩笑地说我是他们的电脑搜索键。自从学会操作电脑以后，我的生活更加充实和丰富多彩了，不但在上面下载歌曲，还在上面写文章，把自己生活中遇到的美好事情，人生道路上所经历的人生感悟，与人交往中的心得体会，都用文字写出来。人们都嫌退休后的时光不好打发，我却总觉得时间不够用，每天上午去公园或到歌友家唱歌，下午打开电脑或写文章，或玩游戏，或观看最新的电影和电视剧，不知不觉一天就过去了。

回想起自己退休几年来的经历，我深深感到，退休并不可怕，可怕的是没有一种正确的生活方式。老年朋友们，走出以前的生活模式，换种活法试一试，你会觉得，社会很美好，生活更精彩。



那年那兵那饺子

■刘保学

每逢新春佳节，在军营，远离父母和亲人的连队官兵们聚在一起其乐融融包饺子的热闹场景，在过去了四十多年后的今天，却总是在我的脑海里翻转，仿佛就发生在昨天。

那年的农历大年三十这一天，连队要从各排选调一些会包饺子的战士，到炊事班帮厨包饺子。这些来自山东、河南、河北、陕西等地的官兵们，听到后捋胳膊挽袖，像奔赴练兵场般踊跃和高兴。伙房里，在事务长和炊事班长的指挥下，择菜的、剁肉的、调料的、和面的、烧锅的……锅碗瓢盆的碰撞声和官兵们的嬉闹声，汇成一支支不规则的军乐曲，弥漫在伙房上空的袅袅炊烟和饺子锅升腾的蒸汽里。在军营过大年的喜悦，早早地写在了官兵们的脸上和心里。

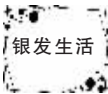
来自五湖四海的战士们，在馅儿剁好、调好后，八仙过海，各显其能，别看他们是五大三粗的毛头小伙，却将从家乡带来的包饺子技能展现得酣畅淋漓。这边，擀好的饺子皮犹如一只只蝴蝶，伴着战士们擀杖的嗒嗒声，接连不断地向着那边包饺子的战士面前飞来。左手握着填满馅的皮子，右手拇指和食指上下交织着，包好的饺子如纤手绣出小巧荷包那样，一列列地排在了众官兵面前，那准是河南老乡的拿手活儿。左手和右手拇指以及食指并着，合握装满馅的皮子上下稍一用力，饺子如大篆体“山”字一样，两边各翘出两个如耳朵般、中间一个如山尖样，那饺子像高原般粗犷、豪放，是陕西、甘肃那里的活儿。左手放着装有馅的皮子，右手拇指和食指将折合在一起的皮儿，只是捏捏粘合在一起，像胖胖的梅豆，憨态十足，这是山东大汉的杰作。包好的饺子一列列、一排排，像受检阅的威武雄壮、整齐划一。

当年在军营过春节，解放军们都以各式各样的饺子和饺子大宴过春节，并向远在千里之外的父母亲和祖国人民拜大年，祈福祖国万岁、人民安康。



聊天

郭霞 摄



读书治失眠

■卢延义

退休前，我就患上了失眠，年轻时重。老伴跟我吃了不少苦，常常陪着我整夜不能休息。为了改善我的睡眠，老伴常常给我念杂志中的故事，还为我订阅了《故事会》、《老人春秋》等。

我刚开始读书时，书读不进，心静不下来，老伴就耐心地帮助我，给我指定选读文章，让我放声朗读；她听读，并向我提问。在我读完一篇较长的文章，并能说出大概意思时，老伴又让我记笔记、抄警句、写收获。我退休的那几年，一直在和医院打交道，常常是六神无主、无精打采；要去写字，一是提笔忘字，手还哆嗦，抄了不足一页竟费了一个多小时。就这样天天读、日日写，我的字慢慢写

好了，还锻炼了思维能力。

读书使我的顽固性失眠得到康复。以前我靠服安眠药睡觉，药量越来越大，体质越来越差。我想摆脱西药带来的痛苦，在大街买了不少保健用品，花了不少冤枉钱，总是不起作用。后来我在宋朝蔡孝通的《睡诀》中找到了“睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眼”的睡觉秘诀和我国古代对睡觉研究最精深的宋朝大文学家苏东坡的“睡眠三昧”，坚持照做，成效明显。

自从读书以来，我很少和老伴发脾气、耍态度，我们互敬互爱。老伴患高血压、脑梗塞，我经常提醒她要按时服药，多喝水，适当活动；老伴也常提醒我加强修

养，改掉以前的坏脾气。有一次我在公园打门球，就因为一个“球位”和一个球友争吵不休，我怒气冲冲，背棒回家不再打门球了。老伴知道后就劝我，你们是十几年的球友，因为一点纠纷就动干戈、伤感情，那值得吗？书中常说的宽容待人你忘了吗？听了老伴的一番提醒，我不再生气了，第二天又去和球友在一起打门球了。

读书给我带来了快乐幸福，不仅丰富了知识，还治好了顽固性失眠，使我精神焕发，干起家务有用不完的劲。我原来是家中的“包袱”，现在却变成了家里的“一宝”。今后我还要继续读书，要活到老，学到老，使自己的晚年更为美好。



用手刮脸治感冒

■杨力

老人可以用手指代替刮痧板刮痧防治感冒。

缓解一般感冒头痛时，可将食指和中指弯起来，用弯曲的手指关节在印堂和两眉间刮，也可以在百会穴（头顶）和印堂之间来回刮。前额痛时，可以用弯曲的手指关节来回刮面部两侧太阳穴部位，或用拇指和食指，反复按捏此部位来减轻痛感。头两侧痛时，可用弯曲的手指关节对两耳后来回刮。鼻塞时，可用弯曲的手指关节，分别刮鼻翼两侧的迎香穴，有通鼻作用。

每次刮一个部位，可反复刮2~3分钟，一般刮到皮肤看上去偏红并略微发紫就差不多了。刮痧时力度要适中，以感觉刮痧的部位稍有疼痛感为宜。

头发干了再睡觉

■王喜荣

去年夏天的一个晚上，我洗完头，没等头发干透就上床睡了，结果早上一起来，就感觉头难受，发麻，还冒凉气。

一位老中医给我看了病，他说我的头痛是受凉引起的。他告诉我治疗的办法，每天喝姜糖水，再用电吹风的暖风吹头。

于是，我用红糖和姜片熬制姜糖水，每天服用2~3次，并用电风吹头，每次吹5~6分钟。同时，我还有意识地到太阳下晒头皮，这样，坚持了一个星期，我的头不再难受了，也没有冒凉气的感觉了。

生活中，很多人都喜欢睡前洗澡，但要注意，等头发干了再睡觉，否则很容易引起头痛。

冬季测血糖要勤

■杨彦

冬季，许多老年糖尿病患者在没有明显诱因（如睡眠不佳、情绪波动、感染等）影响的情况下，发现自己平时控制较好的血糖突然升高。

冬季是糖尿病患者病情最易加重的季节。因为寒冷刺激可使肾上腺素分泌增加，促使肝糖输出增多，肌肉对血中葡萄糖的摄取减少，同时糖尿病患者因胰岛素缺乏，失去与肾上腺素对抗的作用，必然会出现血糖升高的情况。

因此，糖尿病患者冬季监测血糖一定要勤，以便及时发现问题并做出相应调整。患者应根据糖尿病的类型、血糖水平、胰岛素抵抗程度、体型胖瘦等严格掌握用药时间和剂量。此外，糖尿病患者应注意防寒保暖，尤其要注意预防流感，因为流感不仅会使血糖升高，还会导致其他合并症加重。



夕阳红热线：13592220003