



难忘儿时过春节

■王守学

“盼腊八，想祭灶，新年新年快来到，穿花衣，放鞭炮。”这段听起来土得掉渣的民谣，却是我孩提时代一首动听的儿歌。

上世纪 60 年代初，我所在的农村格外贫困。在那个时期，像我们这些农村孩子，除了学习功课外，其余时间都是为生产队割草喂牛，挣几个工分补贴家里。我一年四季吃不上几次白面，主要靠玉米和高粱面维持生活。尽管日子艰苦，但到了春节，家家户户还是要磨些麦子，割上几斤猪肉，买些青菜庆贺。因此，春节就成了我最开心的日子，我曾天真地想，每天都是春节该多好呀！

最使我难忘的是除夕夜了，

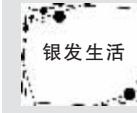
不管是冰天雪地，还是月挂星空，我和家人都会陪着摇曳的烛光静静地守岁，等待“爆竹声中一岁除”的到来。只要午夜的鞭炮一响，我准会蹦跳着冲出家门，到早已排好的长辈家中去拜年祝寿。这天，上了年纪的老人们格外高兴，把早已准备好的年礼，如核桃、花生和鞭炮分发给孩子们。那时，家乡有种说法，谁家老人拜寿的人越多，寿命就会越长。于是，我走家串户，尽量不使每一位老人伤心。在太阳渐渐升起的时候，我的兜里已是硕果累累了。拜过年后，我们小伙伴们还会聚在一起，数着年礼，看谁收获的最多。

农历正月初一过后，家家都

开始了走亲访友。我的母亲在娘家排行老大，失去了走亲访友的机会，只好守在家里准备招待客人。那时我的父亲在市里工作，在那个年代，城市里能有个吃皇粮的工人，实属幸运。沾上这点运气，我那些姑表姨弟或几位更远房的亲戚，总是争先恐后来看望我父母。而我的父母对所有来看望的晚辈总是分外热情。给我印象最深的是那年的农历正月十五，本该表姐一家人来，可等到晌午也没有见到踪影。母亲几次到村口探望，多么盼望我的表姐夫吆喝一辆毛驴小车，全家四口人围坐在车上，远道而来。事后得知，原来是表姐夫节前修河时腿部受了伤。

最有意义而略带些迷信色彩的当数农历正月十五的绕树了。这天一早，起得越早越好，村里凡有病的老人都会早早起床，聚集在村口的两旁，围着几棵树龄较长的树木绕来绕去，口中念念有词：“树啊树啊你慢点长，我在你面前绕三趟，保我年年都平安，如有疾病你担上。”如果这一天谁不去或者忘记了，这一年来他们准会忐忑不安。

时光犹如东逝水，岁月好似箭离弦，弹指间 40 多年过去了，但儿时过春节的一幕幕情景，至今回想起来仍然历历在目。我不时陷入对儿时的追忆，并会再次哼起那首难忘的儿歌。



老年人想潇洒不妨装聋作哑

■陈燕炳

今年 68 岁的退休工人张师傅有 3 个儿子，老少三代 10 余人，同住在一个小区。兄弟妯娌们住在一起，时间久了，难免会有是非。可令人不解的是，张师傅总是笑眯眯的，与老伙计们一起打门球、下棋、聊天，逍遥自在。

当伙伴们问他家那么多人、那么多的事儿，操心不操心时，他笑着回答：“操心不操心关键在自己。我有一个能让自己不操心的诀窍，4 个字——装聋作哑。可管可不管的事，我一概不管。孩子们在我面前讲的一些你长我短的闲事，我都装作没听见。”

张师傅的诀窍，得到不少老年人的赞许。人们常说，老不舍心，少不舍力。说的是老年人愿意为儿女、为家庭琐事操心。其实，老年人的烦恼大多源于这些本不该管的事本不该操的心，因此，老年朋友如何摆脱生活琐事的干扰，活得超脱一些、潇洒一些，张师傅的“装聋作哑”颇值得我们借鉴。

对老年人来说，装聋作哑并非轻而易举之事。因为人老了，精力大多用到儿女们身上，总怕子女们不会办事或办不好事，大事小事都要干预。其实，如此尽心尽责对老人的身心健康毫无益处。因为子女们都已长大成人，已能独立自主地工作和生活了。

为了家庭的和谐，为了自己的健康长寿，不妨学学张师傅的做法，当个“装聋作哑”的老人。



夕阳红热线：
13592220003



祖孙情

曾名 摄



忍让与宽容是法宝

■赵霞

常听人说婆婆和儿媳是天敌，在农村，婆媳之间吵嘴打架更是屡见不鲜。因此，出嫁前我就有点害怕，担心与婆婆相处。

到了谈婚论嫁的年龄，经人介绍，我和林生相识了。林生的父亲 10 年前就去世了，一直以来，他和母亲相依为命。他母亲对他管教很严，他自己从来不敢在外玩得太晚。我想，他母亲一定是个严厉的女人，心里更增添了几分不安。然而，见过他母亲几次后，我却觉得她是位善良朴实的母亲。她对我讲，林生小时候顽皮聪明，每天不管多晚，她都等林生回家后才休息，让他知道家人在挂念他，不能光顾自己玩得痛快。原来，她不仅懂得如何教育孩子，还时刻把孩子放在心上。由此，我对她的看法有所改变。

结婚后，我们和婆婆生活在一起，表面上我和她相安无事，心里却时时刻刻警惕着。然而，婆婆从不说长道短，也



不背后说人坏话，而是包容着我的对与错，我想像中的家庭战争始终没有爆发。

有一次，婆婆去亲戚家小住了几日。她不在家的日子里，我心里忽然觉得空落落的。过了几天，我从村办工厂下班回家后，见婆婆回来了，她正在刷锅准备做饭。我和她打过招呼，经过她身旁时，她

紧紧拉住我的手，眼含泪水，声音有点颤抖地说：“霞呀，这几天，我好想你们呀！”我的身子猛然一震，不由得抱住了婆婆的肩膀。我知道她一直把我当女儿一样疼爱，只是没有说出来而已。自此，我放下了心中的不安，婆婆也开始有话直说了。

林生有点牛脾气，有时会让婆婆生气。每逢这个时候，我就会站在婆婆这边，数落着把他推走，回头央告说：“妈，您别和他一般见识。”若是丈夫和我争论，不管谁对谁错，婆婆总是先批评儿子而后劝我：“他文化低，素质差，你别理他。”这样，我也就消气了。

我觉得，婆媳之间生气吵架，大多数是因为双方心存芥蒂，缺少宽容与忍让。如果彼此都把对方当成亲人，就不会鸡蛋里挑骨头，更不会斤斤计较了。婆媳之间相互忍让、相互宽容，两者的关系就好相处了。

吃洋葱降血脂

我患高血脂已经 4 年了，血脂 8.76mmol/L，服用了不少降脂药，效果不太明显。朋友介绍吃洋葱头可以降血脂，我便买来红皮洋葱头，开始实践。我每天吃半个葱头，一年来从不间断，今年化验结果让我喜出望外，血脂降为 5.37mmol/L，达到了正常水平，而且血压也随之平稳了。

(康健芝)

长了骨刺不麻不痛不用治

长了骨刺要不要治，这要看骨刺长的部位，是否出现了不适症状。一些老人在体检中发现长了骨刺，就片面地认为不是好东西，想通过药物来消融骨刺。还有人即便出现麻木、疼痛症状，仍然不予理会，一拖再拖，最后发展成严重的骨性关节炎，连路都不能走。这些都是认识上的误区。

骨刺即关节退行性改变。一般来讲，正常人 40 岁就开始长骨刺，骨刺本身是人体的一种保护性反应，当腰椎骨折、急性腰扭伤后，常会形成骨刺。

长了骨刺，如无疼痛、麻木、酸胀等症状，无需任何治疗，更不要偏听偏信一些广告。平时要注意劳逸结合，保护骨关节功能，适当参加体育锻炼，延缓骨骼老化，防止骨刺加重；如果出现颈、肩、腰、背、腿部疼痛和麻木等症状，则要及时到医院就诊，对症治疗。对症治疗主要是防止过度劳累，防寒保暖，同时配合红外线照射、热敷理疗、针灸、按摩、局部封闭、中医中药等治疗。治疗后要坚持适当体育锻炼，注意保持良好的姿势，使肌肉韧带处于松弛状态，巩固治疗效果，以减少病情复发。对于极少数因骨刺压迫神经、血管引起功能障碍者，则要考虑手术切除，以彻底消除病根。

(陈辉)

长寿老人的饮食爱好

喜欢喝粥。从长寿老人的饮食习惯看，无一不喜欢喝粥。著名经济学家马寅初和夫人张桂君，夫妻双双都是百岁老人，两人尤其喜欢喝粥，每天早晨，把 50 克燕麦片加入 250 克开水，冲泡 2 分钟即成粥。天天如此，从不间断。

小米是老人的最佳补品。祖国医学认为，小米益五脏，厚肠胃，充津液，壮筋骨，长肌肉。清代有位名医说：“小米最养人，熬米粥时的米油胜过人参汤。”

每天吃一个鸡蛋。每天吃一个鸡蛋已成为长寿老人的普遍习惯。

偏爱红薯。医学家研究发现，红薯有五大功效：1.和血补中，营养丰富；2.宽肠通气，促进排便；3.益气生津，增强免疫力；4.含抗癌物质，能防癌抗癌；5.抵抗衰老，防止动脉硬化。

豆腐是老人喜欢的美食，具有益气、补虚、降低血铅浓度、保护肝脏、促使机体代谢的功效，常吃豆腐利于健康和智力发育。老人常吃豆腐对于血管硬化、骨质疏松等症有良好作用。

大白菜是个宝。老人们常说：“白菜吃半年，大夫享清闲。”可见，常吃白菜有利于祛病延年。

(曾九)