



周末，二哥突然打电话给我，说母亲的腰椎疼得厉害，问我有没有空回老家，把她接到城里的医院检查一下。我一听，立即开车回家接母亲。

等我赶到家时，躺在床上的

当母亲老成了“孩子”

■钱永广

母亲一见我，潸然泪下。我心痛万分，忙安慰她：“妈，疼得很厉害吗？不碍事的，我马上带您到医院看看，很快就会好的。”

到了医院，我让母亲坐在过道的椅子上，转身准备去挂号。可还没等我迈步，母亲一把拉住我，坚持要和我一起去。我说：“妈，您站着都费劲，就在这儿等我吧，我去去就来。”可母亲说什么也不同意，执意要跟着我，像个孩子一样。那一刻，我忽然想起：小时候，每逢母亲外出，我不也是这样拽着母亲的衣

角吗？

我拽着母亲从楼下到楼上，折腾了半天，终于见到了医生。出了诊室去做检查时，母亲小声问我：“要扎手指吗？那很疼的，我不做。”母亲像个小孩子似的，用乞求的眼神看着我。我忙说：“不需要扎手指头验血。”母亲这才放心。

经过检查，母亲的腰椎虽然疼得厉害，但并无大碍，医生给开了点药，嘱咐回家静养。

得知自己的病没啥大事，母亲的心情渐渐好起来。回家的路

上，母亲看见街上有卖烤红薯的，问我：“城里人也喜欢吃烤红薯？城里的烤红薯和咱老家的味道一样吗？”我说：“妈，我去给您买个尝尝。”母亲没有推辞。红薯买回来，母亲高兴地接过去，边吃边夸味道好，竟忘了问我要不要尝一口。

小时候，我被母亲小心地呵护着，那时，母亲是我温暖的港湾。随着时光的流逝，如今的母亲已经满头华发，成了老小孩一般，而我，则必须成为母亲的全部依靠。



我为孙子“补课”

■慧芹

现在，很多老年人对隔辈人非常宠爱，不是给买吃的就是给买穿的，却忽视了对晚辈们进行思想教育，使得“小皇帝”们虽然身体健壮，但却“发育不良”。我的孙子壮壮就是这样。

壮壮今年8岁，多年来一直跟我在一起生活，现在他已是小学二年级的学生了。壮壮聪明懂事，学习成绩很好，但在为人处世方面他还是一张白纸：家里来了客人，他不闻不问；在公园里游玩，他和别的孩子抢座位；在超市买东西结算时，他拽着我往队伍前面挤……看到孩子在受教育方面的缺失，我心里很着急。我决定给他“补课”。

首先，我教他如何待人接物：待人要有礼貌，家里来了客人不仅要主动打招呼，还要热情地让座、倒茶，走时要送客人到门口，等等。其次，我教他学会遵守社会公德，如在公共场所不得大声喧哗，在公园游玩不能随地扔杂物、吐痰，不能损坏公共设施；买东西结账时要排队，等等。同时，我还教他学会尊重别人，如在家里要尊重父母的劳动，在学校里要尊重老师的付出，等等……

在给壮壮“补课”的过程中，我采取了理论与实践相结合的方式，边教理论，边指导他如何做。壮壮的同学小伟病了，我问壮壮怎么办？他在征得父母的同意后，买了些水果去医院看望小伟，祝他早日康复。楼下的老张常来我家下棋，壮壮一口一个“张爷爷”地叫着，跑前跑后地倒茶、摆棋盘，乐得老张直夸：“壮壮这孩子真懂事！”

功夫不负有心人，经过我的一番“点化”，壮壮懂得了很多社会知识，对“人情世故”也有了一定的了解。孩子讲文明、讲礼貌，赢得了老师和同学的赞扬。



夕阳红热线：13592220003



老当益壮

晓明 摄



聚会别数落老伴

■冯倩

有的老人碰到亲友聚会，就会开始细数老伴的种种“恶习”：不刷碗、不拖地，不知道袜子该放在什么地方，不体贴人……全然不顾坐在身边的老伴一脸的尴尬……

这种在外人面前不给老伴留面子的老人，当着同事、朋友甚至是长辈，数落自己的老伴像数落自己家的孩子，心理学上称为“母性特质”深化的人。她们对家庭方面投注的精力很多，在意老伴在家里的一举一动：袜子有

没有按时换，看过的报刊有没有放回原处，几天没有洗澡，甚至脚趾甲多少天没有剪等琐事也常成为关注的对象。这些女性老人之所以如此，是因为她们混淆了家庭里自己所扮演的母亲和妻子两种角色。

“母性特质”深化的女人，往往为了自己的理想，希望孩子健康、爱人卓越，但是若对这两种角色分不清，就很有可能把老伴当孩子对待，数落起来丝毫不留面子。她们要把老伴塑造成自己

心目中的好“孩子”，不自觉地会在不适当的场合，不留情面地给予家长式的教育。

这类老人应该把老伴看成独立的、可以对自己负责的“大孩子”，尽管他不洗袜子、杂志乱放、不剪指甲，你还是要一样地爱他。接受老伴的现在，学会放大老伴的优点，悄悄记住他的缺点，学会用母亲般包容的爱鼓励他，相信他会慢慢改进。这样，不分场合教训老伴的不良习惯，就会慢慢地消除了。



老伴伴游乐悠悠

■郭云民

退休后，我和老伴把旅游作为享受人生的重要内容，除了短途的自助游，每年还要参加几次旅行社组织的长线游。旅游时有老伴陪伴，既能饱览祖国的秀美河山，又能享受到在家里很难找到的乐趣。

来到一个新环境，无拘无束地游山玩水，参加一些景区的游戏活动，让我们感到身心

轻松，就像回到了年轻时代。因为出门在外，我们俩不再为生活琐事拌嘴，而是相互体贴关照，更加恩爱了。

一次，我和老伴到内蒙古旅游。午饭时，景区歌手献歌敬酒，蒙古族姑娘敬献哈达。等献到我这里时，蒙古族歌手邀我唱歌，我趁机说：“将一首《敖包相会》献给陪我来草

原旅游的美女——我的老伴。”一句话逗得大家哈哈大笑，蒙古包里气氛也热烈起来。我们吃着手扒羊肉，喝着马奶酒，尽情地说唱欢笑，都好像变成了欢快的孩童。

旅游有老伴在身旁，不论走到哪里，就像在家一样，心中踏实，心情舒畅，同时，我们也锻炼了身体，陶冶了情操。



每天吃些紫菜可辅助降血压

冬季，高血压患者的血压容易出现波动。高血压患者不妨每天吃点紫菜，对辅助降压有一定帮助。

每100克紫菜中含有镁460毫克，镁对防治心血管疾病有一定效果，还可以预防身体软组织的钙化，保护动脉血管的内皮层，达到预防动脉粥样硬化和降压的目的。同时，镁离子本身还可以预防各种应激性，也可以达到全身放松，起到降压的作用。

每天食用50克紫菜，加上其它食物中的镁，可以保证身体对镁的需求。

脑中风发作别摇晃患者

冬季是脑中风的季节，一旦身边有人出现类似脑中风的症状，要及时拨打急救电话尽快送医院，期间千万不要摇晃患者，以免导致病情加重。

脑中风多数在家中发病，常在患者过于用力、激动或活动中发病，也有人早晨醒来手脚不能动或不能说话。有的还表现为突发头昏、头痛，伴呕吐、意识不清甚至昏迷、抽搐、大小便失禁等。

晃肩膀有益健康

很多人喜欢懒散地坐在椅子上，这样不仅看起来不太雅观，年龄大了以后还会造成后背疼痛。

有个方法很简单：双脚平放在地面上，肩膀和下颌放松，双手放在大腿上，然后缓慢地向后缩肩，收紧肩胛骨，连续做五次，然后放松。每次持续做三到四次就行了。

这个小练习不仅能有效缓解因坐姿不当而带来的背疼、头疼问题，还能够强壮腹部、骨盆和下背部的肌肉。当然，不管如何锻炼，保持优雅的坐姿、站姿都是非常重要的。

交叉压腿缓解腰背疼

膝关节承担着身体的重负，跑步、跳跃都离不开它们的贡献，老年人不注意保护难免有点疼痛不适。下面，向大家介绍一组通过锻炼腹部和腰腿，能够预防或缓解膝关节和腰背疼痛。

具体动作：端坐，指尖向前，双手紧挨臀部撑在椅子上，抬起左腿，绷直，脚尖向上，脚跟前伸，注意始终绷紧腹肌，保持2~3秒钟，然后弯曲左腿，将左脚外脚踝放在右膝上，脚面保持与小腿直角，左手放在左腿膝盖内侧，右手放在左脚脚后跟上，微微用力下压。左右腿轮换做上述动作，重复3组。

(廖岩/辑)