

家长里短

父亲越来越爱唠叨。

我偶然和同伴们打会儿扑克，下会儿象棋，他便唠叨开了：“有空不能读会儿书、写会儿字，干吗要搞那些无聊的活动呢？”还说：“子曰：吾十有五而致于学，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十而耳顺……我是年近花甲才读出了点味道，太晚了。你们应该早点进入境界。”他总是唠叨个没完。

父亲爱读书，他室内最大的收藏是书，且多是教育书籍和小说。他说：“读《水浒传》能增强侠胆正气，读《三国演义》能培养心智，《西游记》能让你开心……”他以前还说：“其实诸葛亮干了不少坏事，例如关羽是他设谋让其走到绝境的，刘备的义子刘封又是他让刘备杀掉的，只是后人还那么推崇他。”看来，

银发生活

结交年轻人使人更年轻

■杨俊明

我家附近，有十几名打工农村青年。住的时间一长，我与他们也混熟了，有的还成了知心朋友，这种忘年交，使我们彼此都得到了乐趣。

这些年轻人，来自各地，虽然干着不同的工作，但共同的特点就是吃苦耐劳，好学上进。他们一年到头除了春节外，几乎没有休息日，每天不知疲倦地忙忙碌碌，晚上有时间还看书看报，学习知识。他们这种爱岗敬业的精神，成了我教育晚辈的活教材。空闲时，我们就坐在一起聊天，所谈内容真是应有尽有：各地风俗习惯、国际风云和国家大事、名人逸闻趣事、读书心得体会等等。通过闲谈，我在休闲的同时也开阔了眼界，学到了当代青年人探索人生的新视角，改变了许多僵化守旧的观念。

来到城市的小伙子们，都想到处转转。于是，我就给他们当参谋当向导。他们大饱了眼福，我也看到了社会日新月异的变化。

通过和他们交往，我觉得老年人要经常和年轻人在一起，这样可以使你越活越年轻。



夕阳红热线：13592220003

父亲的唠叨

■梁理论

父亲读书确实读出味道来了。

我们家居农村，有幸经营了三亩责任田。父亲总是劳作不辍，可是由于年龄大了，农活虽然没几天，但常累得腰酸背疼。我们劝父亲说：“咱们把地包出去吧，你是个中学高级教师，每月工资2000多元，一个月的工资就把责任田一年的粮食都买回来了。”父亲一听便变脸了，又开始了唠叨：“我不是在乎地打粮食多少，而是想让你们知道地是怎么种的。耕读传家，耕读传家，什么叫耕读传家？”说得我们无言以对。

父亲特别爱清静。前几天是他的生日，我着实给他忙活了一阵，可是看不到父亲的笑容。我燃上生日蛋糕蜡烛后，请父亲说几句，父亲推辞道：“算了算了。”我强拉着父亲，努力营造着快活的气氛。事后，父亲又唠叨说：“孩子们的心意我领了，不过为父不爱张扬，只爱清静，以后生日别这样搞了。”父亲壮年时教学优秀，常被邀请外出介绍教育教学经验，但每次回来，他总叹息：“这简直就像过火焰山，哪如安安静静教课啊！”父亲一辈子都是教中学的，而今年近花甲又担起了小学课程，工作兢兢业业，学习成绩一直前进，成了校长常念叨的教师的榜样。

我清早爱睡懒觉，父亲总是唠叨：“黎明即起，万机待理，百事亲躬，不可荒废。一朝帝王尚不敢荒废时日，何况草木平民？起来锻炼锻炼多好，躺在被窝里起来锻炼锻炼多好，躺在被窝里不起来？”他自己的确是身体力行。每天清早，父亲漫步大堤，小跑几步，打会儿太极拳，和乡亲们聊会儿天，生活挺有规律的。父亲或小有成绩，总爱说：“如果我父亲在世，说与他听，他老多高兴啊！”又说：“父亲在世时，我总嫌父亲嚷我。但回到父亲身边，总有船儿靠近港湾的感觉。现在父亲不在了，想挨嚷也不能了。”每说到这里，父亲的眼睛便会湿润起来。

有一次，我工作不顺，流了眼泪，害得父亲跑前跑后，事后又给我写了一段文字：“余从教，倏忽四十载矣。忆及当年同事，退的退，亡的亡，已十去八九矣。每念及，常惶惶，惟感平常心之重。安安静静教书，清清白白做人，乃人之大志向。不求闻达，但得平淡；勿近酒色，当珍书香。关爱自己，善待周围的人，平安一生即为幸福一生。”

我当铭记父亲的教诲！但愿父亲永远健康，永远唠叨下去！



祖孙乐 津文 摄

老年感悟

疼爱孙辈莫过分

■赵元清

最近，我听说了两件稀罕事。

一件发生在公交车上。有位年轻人，主动把座位让给了刚上车的老者，不料，老者却把座让给了已十来岁的孙子。此举不但引起了让座的年轻人的不满，在场的人也颇有微词。另一件，说的是一位爷爷，为讨孙子的欢心，甘心把自己的头当靶子，让小孙拿玩具枪，用软子弹照自己的后脑勺射。每射中一次，他就笑着夸孙子一句。这就更让人嗤之以鼻了。

作为老年人，历练了一辈子，应该有着比年轻人更加成熟、理智的育人之道。当不懂事的孙子玩玩具枪时，首先要教他不能照人射，尤其是头部，同时还要给他指明那些安全可射的具体地方。

老人疼爱独生子女，也在情理之中，不过要适可而止，决不能无原则地讨好、顺应、娇惯孙子，甚至做出有损长者尊严的粗鄙之举。

如今，年轻人生活压力大，工作忙，老年人退休后，如身体尚好，帮助儿孙们照看一下小孩，接送其上下学，无论在城镇或农村都是顺理成章之事。这不仅有利于儿孙们一心一意干好自己的事业，还能融洽爷孙亲情，给自己的晚年增添乐趣。然而，只有把握好分寸，才能达到所期望的效果。

为此，老年人首先应该分清主次，摆正爷孙、父子关系，不能代替或干预子女对孙子辈的管教。多让孙子、孙女同他们的父母一起生活相处，爷爷对孙子的亲昵程度一般情况下不应超越他的父母。

其次就是要注意方法，顾及效果。在儿女管教孙子时，不能当面斥责儿女，庇护孙子，充当其保护伞、后台，导致孙子对其父母产生逆反心理，成为惟我独尊的家中小霸王，给将来的成长埋下隐患。

上述，是我现实生活中偶发的一点随感。见识粗浅，望老年朋友们加以甄别、取舍。



养生参谋

春季锻炼病患离开

老人春天锻炼不要选择高强度的剧烈运动，以免由于过度活动和损耗对人体养生和生长有不利影响。

散步

春季的日出之后、日落之时是散步的大好时光，散步地点以选择河边湖旁、公园之中或乡村小路为好。散步时衣服要宽松舒适，鞋要轻便，以软底为好。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作，以利于疏通气血，生发阳气。

慢跑

慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑皮质的兴奋和抑制，促进胃肠蠕动，增强消化功能，消除便秘。

锻炼时间以早晚为宜，宜选择空气新鲜、道路平坦的地方进行。

放风筝

春天放风筝是一种集休闲、娱乐和锻炼为一体的活动。放风筝时，通过手、眼的配合和四肢的活动，可达到疏通经络、调和气血、强身健体的目的，对视力减退、失眠健忘、肌肉疲劳等症均有益处。中老年人在放风筝时要注意保护颈部，头颈不要长时间后仰，而应后仰与平视交替，以平视为主。

保健操

保健操有多种形式，如广播操、健美操及健身操等。

广播操是经有关专家认真研究而成的，一年四季均可操练。每节操的动作分别活动身体的不同部位，它的适应范围广，对不同的人有不同的锻炼效果，适用于长期伏案工作的中老年人以及体质较差者或患有高血压和冠心病的病人。健身操的适应范围也很广，可以根据不同年龄、不同体质加以选择。

在我国传统的健身方法中还有太极拳、气功、五禽戏、八段锦等，也是春季很好的锻炼项目。另外，日常生活中爬楼梯、骑车、甩手、仰卧起坐、退步行走等都是可以选择的项目。

(邓凯)

嚼枸杞嘴不干

日常生活中，很多老人常觉得口干，没有唾液或者唾液稀少。医学称其为生理性口干，认为这是由于老年人口腔腺体萎缩、唾液分泌减少所致。老人口干除了生理性口干外，还有病理性口干，如糖尿病、肺结核、贫血、甲亢等。对此，有几点生活建议：

每日饮食干稀结合，尽量多喝汤水，不宜过咸，否则会加重口干，避免吃辛辣食物。多吃酸味的新鲜蔬果，如山楂、杏、猕猴桃、草莓等。它们含有丰富的粗纤维，须经充分咀嚼方能下咽，而咀嚼过程中可有效刺激唾液腺分泌。中药中，枸杞性味甘平，可滋补肝肾、益精明目、安神生津，对缓解口干有一定功效。每天晨起和晚睡前，老人可嚼服约10克枸杞，或将10~30克新鲜枸杞用水煎服。

(振兴)