



流金岁月

我和老伴手牵手

■郑启华

在我的鼓动下，老伴终于和我手牵手走上了街头。这对我俩来说，不能不算是个创举，因为这是结婚 40 多年来，我第一次和老伴在大街上牵手。

夕阳的余晖包裹着我和老伴，暖暖的、柔柔的，一种淡淡的香甜在心里荡漾。老伴见远处来了熟人，匆忙把手抽开，走过后，我把手重递过去，两只老手又粘到了一起。这使我想起当年结婚前去登记一事……早上在丈母娘家吃了饭，她让我先走，我走半里地不见她便趑趄回来，快到她家时，碰上了她正出门，她一见我像老鼠见猫一样，哧溜又退了回去。她抱怨我说：“你没看街上有人吃饭，你先走吧！”路上，她与我间隔 30 米左右，一路上我走她走，遇熟人我停她停，七八里的路程走了大半晌，眼看快下中午班了，方才赶到乡里民政所登记。在那激情燃烧的岁月，我俩走亲探友、赶场看戏，都是一前一后，从未并肩走过，更没有牵过手。哪像今天的青年男女，相识三天都敢在大街上抱着亲，那

股热乎劲儿，活活能把老家伙们眼气个半死。

夕阳又红又圆，把天边云儿烧染得五彩锦缎般绚丽。公园门口，一群男女正在跳舞。明快、欢畅的旋律，把老伴的腿脚移来挪去。我松开老伴的手，鼓动她去跟着跳。老伴说：“咱修地球出身，撒籽播种行，这俺可蹦不了。”我说世上无难事，学呗。老伴说：“台上三分钟，台下十年功，哪像咳嗽放屁那样简单。再说咱也不是那块料。”话是这么说，离开时老伴还是眼巴巴地回头看不舍得走。

我牵着老伴的手，她小手在我的大手里被揉来捏去，老伴不动也不哼，两人的手慢慢浸出了汗。顺着方砖铺就的小径往西走，湖边桥头上，两人牵手依着栏杆，对着满湖的晚霞出神。片刻，我指着桥下水面我俩的倒影对老伴说：“你看，水中有个许仙和白娘子。”老伴白了我一眼说：“你才是蛇妖呢！”说着她用劲甩手，可被我紧攥着甩不开，她笑着用肩碰我说：“你咋比许仙还缠人



呢？”

在一条石凳上休息，老伴让我为她掏耳朵，她看见不远处一老头正给他老伴揉腿，就低声对我说：“你看人家多知道心疼老伴，学学吧你。”我说：“他是跟电视小品里黑土学的，白云抬左手他上水，跷左腿他揉腿……”老伴小眼笑成一条缝，说：时代变了，再说你整天叨叨“日出东海落西山，高兴一天是一天”，俺

不是想让你高兴哩。老伴娇滴滴一句话，让我在她老脸上狠狠亲了几口。看来，改革开放带给老伴的不仅是富裕，还有观念的突破与更新！

正说着手机响了，儿媳让我和老伴去饭店吃饭。我扶起老伴，两人手牵手往回走，夕阳将我和老伴的影子重合，拉得老长老长——伸向天边，一直消融在金色的余晖里。



答疑解惑

千金难买老来瘦 有道理吗

自古有“千金难买老来瘦”之说，但研究人员发现，65 岁以上的老年人身体过瘦者的死亡率高于身体肥胖者，因为轻度肥胖者能经得起疾病的消耗，过瘦者则因生理代谢的“支大于供”而免疫力下降。此外，身体消瘦明显，还预示着肿瘤等疾病的出现。

老人变瘦是有度的。有一个简便的判断方法，即老人如果在一个月内体重减轻了 2.5~5 公斤，就要检查是否患病了。此外，注意一些生活细节也能发现身体的变化：如果以前穿着合体的衣服变得宽大了、腰带松了或感到鞋子肥大了，都不能马虎大意。

引起老人体重锐减的疾病，首先是恶性肿瘤。由于癌细胞恶性繁殖，会消耗体内大量营养物质，因而导致体重下降。其次就是糖尿病。因为糖尿病的典型特征是“三多一少”，即多饮、多尿、多食，体重减轻。最后，甲亢和营养不良等也会引发消瘦。

当然，也有些变瘦并非疾病造成，但同样不能忽视。因为体重下降会影响机体的免疫功能，导致抵抗力降低，因而发生急性和慢性疾病的几率随之增加。体轻者在摔倒时缺乏脂肪保护，更容易骨折；太瘦的人缺乏御寒能力，经不起疾病消耗。

老人要把健康放在首位，必须保证奶类、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品的摄入，增加食物的多样性，这样才有足够的能量和优质蛋白的摄入。倘若老人已经因营养不良而变瘦了，就要在合理膳食之外，适当服用营养补剂。

(焦文)



杀一盘

吴茗 摄



朝花夕拾

难忘小学生涯

■梁发太

新学年一开始，课本、作业本被源源不断地运送到了学校，发到了小学生的手中。课本是新的，课桌是新的，窗上的玻璃是透明的，白白的墙壁上贴的是伟人像。眼前的一切，不由得使我想起了我的小学生活。

我是 1958 年上小学。教室设在村东的寺庙里。大人们铲平了教室里的地面，垒上土坯墩——这就是我们的课桌。小小的木棧窗，被烟熏得黑乎乎的墙壁，还有我们这些天真无邪的孩子，倒也增添了几分灵气。

我背着妈妈用粗针大麻线缝成的书包，每天蹦蹦跳跳地上下学。书包内没有课本，没有作业本，只有一个小石板、几根石笔。石板原本就是石头板，平平的裁成课本样大小，用来写字。后来有了陶瓷类的，全都是瓦的，一摔就烂，一碰就破，于是就有了加木框的石板，那是当时最高级的学习用具，谁要是有个木框石板，必然自豪得不得了。石笔是用天然石块锯成的小条条，在石板上写字，清晰，好擦。这样写

了擦去，擦去重写，可反复使用，极具经济价值。没有课本，老师用废书纸、废报纸给我们订成一个个小本子。一本书也就十来张，老师用毛笔写着：一二三四五，六七八九十，大小多少，上下来去，上去下来。后来课本发下来了，我们一看书上的内容和老师讲的完全相同，高兴得不得了：“我们老师讲的和书上印的一模一样！”现在回想起来，我特别感谢那时给我们写书的老师。由于对课本的喜爱，我把那本书全都背了下来，其中最感兴趣的一课是：秋天到了，一群大雁向南飞。它们一会儿排成个人字，一会儿排成个一字。

后来，学龄儿童逐年增加，我们的教室不断变迁，寺庙、祠堂不够用，民居也成了我们的教室。我们上二年级时，教室设在一所坐北向南的民居里，我们占用的是堂屋，东面的两间是教室，西面的一间是老师住室兼办公室。有一天晚上，皎洁的明月照着窗户，我以为天明了，就起床上学了。到了校园，空荡荡的不见一人，我有点害怕了，少不得去叫老师

的门。司老师马上把门开开，给我找小人书看。也不知过了多久，天才真正明了，同学们来到教室，我向同学们炫耀着在老师办公室看小人书的事，说得同学们羡慕不已。

我们当时的课桌是土坯、砖块垒的墩子，上面放着木板。木板有宽有窄，有曲有直，有长有短，铺得高高低低、曲曲折折，这一块压着那一块，那一块挑着这一块。有时正上课，墩子倒了，老师便停下课来给我们垒。也有时不巧砸在同学们的脚上，砸得他们哇哇哭。有一次天下大雨，我赤脚来到教室，两脚满是泥巴，于是把脚上的泥糊到墩上，老师表扬了我爱护公共财产的做法，班内同学霎时模仿起来。

和现在的儿童比，不论是哭、是笑、是悲、是欢，让我感受最深的，就是党的政策太好了。而现在有的人总是一曰时代发展了，二曰社会进步了，而忘了根本。我们这些老年人，是不是应该把我们的童年生活，我们的学生时代，给现在的孩子们讲一讲，让他们更加珍惜美好的生活、更发奋努力呢？



养生参谋

常揉小腿 防老花眼

老花眼医学上称为老视，症状为看远物较清楚、看近物模糊，45 岁以上者发病率达 80%，常揉小腿有助于防治老花眼。中医认为，老花眼多由年老脏腑气血衰弱、不能濡养眼部所致，而“肝开窍于目”，加强肝经气血流通能有效防治老花眼。肝胆经脉循环经过小腿，其中胆经光明穴连通肝胆经络，是治疗老花眼的特效穴位，经常点揉小腿能促使气血流通，使眼部得到足够营养。

操作方法：坐姿，先用手掌在小腿胫骨内侧从膝盖至内踝向下揉小腿 10 次，然后从外踝至膝盖向上揉小腿外侧面 10 次，重点揉外踝尖直上 5 寸的光明穴 1 分钟。按揉时以有热感为佳，点穴时最好有酸胀感。每天 1 次，每次练习 10~15 分钟，经常练习可有效防治老花眼。

活动脚踝 可治头痛

若常感到头部沉重，有压迫感或闷痛、胀痛，紧张或生气，这预示已患神经性头痛了。

中医强调“上病下治”，脚踝部是人体肝、胆、脾、胃经脉会聚之处，常活动脚踝可促进这些经脉气血疏通，达到治疗神经性头痛的效果。坐姿，先按顺时针方向以每秒一圈的速度转动左脚踝 30~60 圈，再按逆时针方向转动 30~60 圈，然后点揉解溪穴(小腿与足背交界处的横纹中央凹陷处) 1 分钟。换右脚做同样的动作，脚踝转动至最大范围，点揉穴位以出现酸胀感为佳。

每次反复操作 5 遍，每天 1 次，坚持练习可收到良好的疗效。

用花椒药垫 治疗足跟痛

足跟痛是老年人的常见病，多与受寒有关，有个简单的方法，就是自制花椒药垫垫在鞋底，能有效缓解症状。

中医认为，花椒和吴茱萸性辛、苦、热，有温里、散寒、止痛的功效；五味子性酸温，具有舒扩血管、改善局部血液循环和组织营养代谢的功效。同时松软的药垫能消除神经末梢的机械性刺激，可收到止痛的效果。

具体方法：取花椒、吴茱萸、五味子各 10 克，研细末。按足跟大小缝制小布袋，将药末装入布袋内封口，放入患足鞋内，保证足跟踩在药袋上。每 5 天更换药袋内药末 1 次，15 天为一个疗程。治疗期间每晚用热水泡脚。

(焦晚)



夕阳红热线:13592220003