



家长里短

人间最真是晚晴

■张婉丽



一天晚饭后，住在对门的刘叔来串门。家人连忙从沙发上站起来，请他坐下。当年，他与我父亲是同事，比我父亲年轻几岁。那时，我父亲还健在，经常告诉我他们是兄弟，要我尊敬他，从此我视刘叔、刘婶如父母一般。

往常，每当刘叔来串门，刘婶也会跟来。30 多年前，刘叔在学校当老师，给学生上体育课，粗声大嗓的，对学生很严格。退休后，他又把脾气带回了家。刘婶曾经说，她年轻的时候就很怕他。

两位老人是包办婚姻，刘婶曾毫不避讳地向我们追溯 50 年前他逃婚的经过：他一走就是两三年不回家，后来有了孩子，也是她一个人拉扯着孩子。

现在，日子一年年好过了，两人性格也磨合了许多。谁知命运多舛，前年春天的一个下午，刘婶突然患病，家人急忙把她送进医院抢救，病好了，刘婶的手脚却不听使唤了，在医院卧床治疗足有半年。在那些日子里，我工作忙，偶尔闲下来也只能到他们家里看看，但帮不上什么忙。后来，我又看望过老人几次，刘婶的腿脚还没有站起来的力气，吃喝拉撒都得刘叔伺候，而刘叔也一再叮嘱我们不用时常探望。

我以为时间长了，刘叔准会腻烦的。然而，去年夏天的一次探望，令我大为感动。只见刘叔坐在刘婶的对面，把手指伸向她的手边，等她慢慢握住后，再轻

轻地抽出来。为了锻炼刘婶的腿部肌肉，他扶着刘婶陀螺一般在房间里走动，手扶累了，就坐下来，用两腿夹住婶的一条腿，反复屈伸。

枯燥无味的康复活动，每天要做几百次，直到老人累得大汗淋漓。这样，刘婶的手得到伸、拉、握的锻炼，腿脚的活动能力也慢慢恢复了。我终于明白，刘叔为什么不让我们频频探望，原来是怕打扰老人做康复锻炼啊。望着两位老人汗津津的脸庞，感动的泪水湿润了我的眼角。

现在，刘婶的身体已经恢复得差不多了，能一个人在房间里走动。我想，等到夏天，刘婶就能够和以前一样，扶着楼梯到楼前的树下乘凉了。

人间最真是晚晴。我相信，当岁月走过，两位老人回首往事，这所有的细节，将会弥补生命中最失落的岁月。



养生参谋

泡脚治慢性咽炎

■何卫光

我自年轻时患上了慢性咽炎，一年四季都发病，虽不是大病，却备受困扰。后来我认识了一位民间的老中医，他给我介绍了一个简易的泡脚方，我回家试用后，觉得效果显著。配方及方法是：取知母 30 克，栀子 20 克，牛膝、大黄、黄芩各 15 克，蒲公英 25 克，加水 1500 毫升左右，水煎至 1000 毫升左右，倒入脚盆中，浸浴双脚。每日浸脚 2 次，一剂药可用 3 天，7 天为一个疗程，一般用药 1 至 2 个疗程即可显效，可谓简便易操作。

养盆金鱼能护眼

■余易安

常常感到眼睛干的人，除了闭眼休息、多吃富含维生索的食物外，还有一个办法，就是养金鱼。养盆金鱼，不仅有助于缓解眼睛干涩，还能保护视力。一方面，注视游动的金鱼能帮助活动眼球，从而保护视力。另一方面，鱼缸里的水能增加空气湿度，对眼睛有利。

伸脖子晒太阳 缓解颈椎病痛

■崔培如

专家认为，晒太阳可以缓解颈椎疼痛。原因是太阳光照射可造成局部加热，能加速局部血液循环，使得血气和经络畅通，有助于颈椎病的康复。此外，经常晒太阳有助于维生素 D 的吸收，进而促进肠道对钙、磷的吸收，有防治骨质疏松的作用。晒太阳时适当活动一下脖子，对缓解颈椎疼痛也有帮助。动作要缓慢，如有疼痛应立即停止，不要让脖子做转圈运动，这样可能会加重病情。

眼球左右转 促进记忆力

■新华

英国研究人员研究发现，左右转眼珠，有提升记忆力之功效。花上 30 秒，或许能帮你想起一些不容易记住的事。

英国曼彻斯特都会大学的研究人员对 102 名学生进行了测试。首先，有一人对受试者念出 20 句话，每句含 15 个单词。随后，1/3 的学生水平移动眼珠 30 秒，1/3 的学生上下动眼，其他人则保持正常状态。

结果显示，水平移动眼球的人能记住较多的词句，错误率也较低。此外，研究还指出，常喝红茶或绿茶也有助于提升记忆力。



夕阳红热线：13592220003



银发生活

快步走 来健身

■赵元清

我选快步走来健身，缘于 8 年前的那次体检。当时发现我的血糖、甘油三酯稍有偏高，医生说，无须吃药，只要坚持运动就会降下，建议我快步走。从此，我一改晚间在家属院和老工人聊天的嗜好，开始了新的生活方式——晚间快步走。

所谓快步走，既不同于比赛中的竞走，也不是散步时的慢八字走，即比平常走路较快些便可。姿势要像上军训课时走路那样，头要正，向前看，挺胸收腹，步幅和两臂的摆幅也要大一些。掌握了这些基本要领，锻炼的效果才会明显。

如今，我已养成了快步走的健身习惯，每天晚饭后看罢新闻，外出快走的念头便油然而生。此时，假如有的话，我就会产生一种失落感，心里觉得不痛快。

我快步走的路线是绕公园里的步行道转，那里离家近，无车辆，平坦、安全，两旁有树木、花草，空气也好。快走开始后和结束前的几分钟，我走得稍慢一点，中间按正常的快走速度。我每次走一个钟头，5 公里路，走到出点微汗，感到微累方为适中。不过，最关键的还是贵在坚持。我认准了快步走的健身法适合自己，从来不跟风、不换届，并且天天坚持不间断，有时候遇到下雨天，我更是兴致勃勃地打伞而出。

果然，有耕耘就有收获，像高血压、糖尿病一类的老年性疾病与我无缘，每年体检，我的各项健康指数都在正常范围之内，这使我感到十分欣慰和自豪。老伙计见了，说我面色红润，精神饱满，能活大年纪。

晚间快步走，除了健身之外还能修身养性，把白天的厌倦、烦躁一走了之，换上好的心情，有利于陶冶情操、抒发情怀。我曾触景生情，写过七律小诗，被报社录用。那些诗句都是我当时心情的真实写照。

总之，8 年来始终坚持的晚间快步走，使我获得了身体健康和心情愉快的双重丰收。



祖孙乐

王泽 摄



老年之悟

活好每一天

■张文举

近日读报，有两件事使我感受颇深，并且有了一些发自内心的感受。

第一件事是，一位老教师，他并不聋哑，可退休后突然说不出话来了。老伴带他遍访名医，结论都说一切正常，身体健康无任何病变。直到后来，一位心理学家才解开了这个谜团。那位心理学家对他直言：“你之所以说不出话来，是因为你有难言之隐，你的心理压力相当大，你做了亏心事，为此事你整天担惊受怕。现在只要你有勇气说出来，并及时改正它，你就会好的。”听到这里，这位老教授突然“哇”地一声哭了起来，紧接着说话了：“医生，我是在混啊，我对不起人民对不起党！我不应该贪污学生的伙食费啊。”不久，他的“病”好了，把钱也一一退还给学生了。可是，他仍是闷闷不乐，因为他为了那笔钱把自己



的人格丢了。他过去为了一时的痛快，失去了后半生的快乐，这时他后悔也没有用了。

第二件事是，一位携公家巨款外逃后又投案自首的人，此人对法官说：“我外逃期间过的是地狱般的生活，白天在大街上或旅馆里，我看谁都像警察，看谁都好像是在紧盯着我，我仿佛是在一个无形的大网中，我时时都心惊肉跳；晚

上噩梦不断，使我整夜难眠。本以为捞到了钱可以享受荣华富贵，到头来我没有一天好日子过，实在是后悔以前做的事啊。”

从以上两例使我想到：快乐是自己创造的，自己就是快乐的来源。我们匆匆地来，又匆匆地走，在生命这个过程中，快乐没有给我们留下更多的时间。谁都盼望着与快乐结缘，然而，如果我们在追求快乐时又增加了别人的愁怨，或者以别人的痛苦换取自己的快乐，那么快乐不仅仅是一个闪电，接下来的便是令人胆裂的雷震。

因此，要想活好每一天，我们必须以真诚为伍，与坦荡作伴。不然，我们的生活不会有明媚，只会有阴暗。在人生的长河里，我们要想活得快乐，就必须学会自省、自律，不做愧对别人的事。