



朝花夕拾

我给老伴买耳环

■杨述道

我与老伴 1972 年完婚，在这弹指一挥的 38 年里，老伴伴我度过了无数的风风雨雨，令我难以忘怀。

老伴刚进门时，我还是一名中学民办教师。我一头扎在毕业班里，连一个星期天也未歇过，家里、田里的事，都是老伴干的。有时我看到她忙碌的样子，心疼地说几句，可她风趣地说：“敲锣卖糖各管一行，你教好你的学就是了。”听着老伴干脆的话，我暗自高兴。

老伴不仅勤劳而且心地善良、尊老爱幼。人常说“天下婆媳最难处”，可她与老娘从未红过脸，逢年过节总是催我给老人买衣服，送礼品孝敬老人。古人云：“人间姑嫂难相伴”，可她与四个未过门的妹妹相处，没一点言差语非，在四个妹妹过门时，她又亲手为她们一针一线地缝新里、新表、新棉花的被子，现在说起来不算啥，可在当时还

算比较厚重的礼品。我弟弟完婚时，她又让我封上 400 元的礼金。高兴得我娘逢人便夸：“俺大儿家里真不赖。”说实话，我也为老伴的勤劳、憨厚、孝顺而折服，暗想啥时才能表现表现我对她的感恩呢。

机会终于来了。1996 年，我接到了“民师”考转的通知书。从此，我结束了民办教师的生涯。拿到第一个月公办教师 468 元工资的时刻，我激动得热泪盈眶，脑海里立刻浮现出长年劳作在家里、田野里的老伴那曲背弯腰、汗流浹背的身影。于是，我偷偷骑着破旧的自行车，身轻似燕，来到百货大楼一楼金银店，为老伴买了一对金耳环，然后风风火火地赶到家里。这时，守候在门口的老伴望见我回来，扯着嗓子喊：“老东西！你去哪儿了？叫我等到现在也不能吃饭！”

我这才感觉饥肠辘辘。老伴



去盛饭了，我支好自行车，从口袋里掏出一个鲜红的正方体匣子，高兴地说：“老伴，你看这是啥？”她皱着眉头接过来打开一看，说：“金耳环！”她莞尔一笑，“咱一把柴火不拾——烧（骚）啥哩！这我能戴？”

“能戴、能戴，咋不能戴！”我把她拉到穿衣镜前，取出金耳环，小心翼翼地戴了上去。老伴对着穿衣镜，看着戴好的耳环，左看看、右看看，满意地笑了。

我望着老伴脸上荷花般的笑容，心里倍感温馨。



银发生活

健脑益智打门球

■卢延义

我退休后有明显的变化，就是记性不好，丢三落四，反应迟钝。当初我与门球伙伴们一起练门球时，思想老是开小差，注意力不集中，有时候连自己打几号球都记不住。

经过日复一日的练习打门球，跟着门球走动，我既活动了四肢，又活动了大脑，提高了记忆力。练习打门球，要知道己方球和对方球所分布的位置和运行中的变化，从中推算出它们之间的对抗关系、互补方式，与教练意图一致、积极稳妥地去击好每一轮球。门球对技巧的要求很高，打法很多，有击球、过门、站位、塔桥、压边等。仅击球就又分为正击、左右擦边、擦顶、护送球、闪带球……这些活动都需要勤用脑。

我练习了一段门球后，开始与教练学习指挥“作战”。一个门球指挥员，要胸怀全局，知己知彼，知人善用，时刻掌握整个布局的变化，牢牢抓住对方的弱点和有利时机；充分发挥己方特长，采取恰当战术去夺取胜利。在系统老干部运动会的一场门球大赛中，我们曾遇到一个实力很强的甲级队，该队在离我方正击球相距十几米的四角看守着我方的一个“王牌”球，将其余三个球聚集在这里，准备打双杆，对我方乘胜追杀。我方采取远距离闪带将看守球打出界外，使我方“王牌”球起死回生，一连消灭了对方聚集的众球。在比赛的最后五分钟内，我方队员乘胜追击，顺利过门得分。我们在这场比赛中战胜了这支强队。

在打门球中，我深深感悟到门球活动是意志与技巧、对抗与趣味相统一的一项高雅运动，它对开发智力、丰富智慧，起到意想不到的效果。在门球场内过门、撞柱、击球、闪带……妙趣横生，心旷神怡，使人忘记了年龄，忘记了疾病，忘记了生活中的烦恼。每次顺利过门得分，我都非常喜悦，尤其是一棒擦边潜入“敌区”，转败为胜，赢来满堂喝彩，我更加开心，就这样在不知不觉中度过了快乐的每一天。



活到老学到老

孙锡康 摄



流年岁月

搞个收集挺快乐

■梁发占

我爱收集，也不断搞些收集，虽没成“气候”，但也尝到了其中的乐趣。

我的收集生活从小就有了。我收集的只不过是自己所喜爱的资料、小物品之类的，如连环画册、伟人像章、报纸杂志中的好图片、好文章、好标题等。

我 10 岁上小学三年级以后，每次进城，就拿父亲给的零花钱到书店里买些小人书，有《西游记》、《水浒传》、《林海雪原》等连环画。当时这些书的价格大部分是一毛多钱一本，薄些的几分钱一本，我收集了足足有 100 多本，攒了一小木箱子。最让我难忘的是，一次我把别人的圆珠笔芯弄掉了，他让我赔偿。我一时没有钱，只好把那本《西游记》小

画书作价五毛钱，作为圆珠笔的赔偿。过后，我还是舍不得那本画册，又积攒了五毛钱，然后把那本心爱的连环画赎了回来。初中毕业后，我参了军，几年后回来，家里连环画一本也没有了，这使我非常心疼，心中甚是怀念。

1968 年，我到北京卫戍区服役，当时正是文革后期，伟人像章很是流行，铝制的、陶瓷的，大小不一，五颜六色，很是美观。加之我们班几位战士又被分配到团部制作毛主席像章，这很利于我收集。于是，我就精心收集了不少像章，往老家寄回几十枚。当时，亲戚、近门的长辈、晚辈每人胸前佩戴一枚金光闪闪的伟人像章，很受乡亲们羡慕。

退伍后，我在教学中因教

美术课，又购买了很多书画基础小册子，订阅了《富春江画报》、《人生与伴侣》，对于这些“珍品”，我是一年一捆，连续订了好几年。一次我不在家，妻子认为这些东西无用，就把它卖破烂了。我知道了，很是心疼，更是生气，连连埋怨，但也成了无法挽回的事实。

近年来，我喜爱收集报纸杂志上的好文章。我利用在单位接触报刊多的优势，收集报刊上的好文章、好字画、名人书法、摄影、文章好标题等，我分门别类地进行整理、剪辑、粘贴、收集成册。这些精品佳作，我收集足足有 10 多本，摆起来很高。这些东西我一直珍藏着，舍不得丢弃。因为，搞个收集，已经成为我晚年的乐趣。



养生参谋

巧治腿抽筋

■雪琴

对于老人睡觉时常发生的腿抽筋，我深有感受，睡觉时突然被腿抽筋惊醒，真是痛苦不堪。后来朋友教我每天睡前用白酒揉搓经常抽筋的部位，我试了一段时间，效果不错。

每天临睡前，先用 40℃ 左右的热水泡脚 5~10 分钟，泡脚的水要多一些，最好超过脚踝，然后将高度白酒加热，倒几滴在手心，在经常抽筋的部位揉搓两分钟，要有一定的力度，使局部皮肤发红，这样可以增加肌肉血液循环，减少痉挛的发生。夜间如果突然发生腿抽筋，直接用加热后的白酒揉搓抽筋部位，效果也很好。

蹭门框缓解颈椎痛

■素敏

用背部正中的脊椎骨，对准门框的棱，向门框上轻轻挤压，并上下轻度蹭动，每分钟大约 20 下，尽量把整个脊柱都挤压一遍，可起到舒筋活血的作用，从而缓解颈椎痛、腰肌劳损。在上下蹭动时，如发现某处特别痛，可在此处左右轻度晃动，并在此处由轻到重地按压。在脊柱两旁各 1.5 寸和 3 寸处重复上述动作。

到家漱个口 小病不常有

■望阳

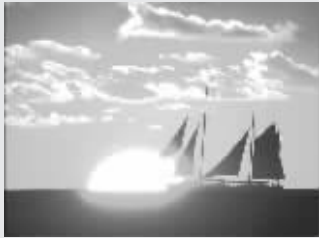
人在呼吸时，空气中很多细菌、病毒停留在口咽部、鼻咽部。潮湿温暖的口腔，最适合各种病原微生物生长繁殖，例如肺炎球菌、各种感冒病毒等，其中一部分随呼吸进入气管、肺部。当人体的抵抗力低时，便发生疾病。人出门在外，接触各种环境，回到家先漱个口，可以清除口腔中大部分细菌、病毒，减少疾病的发生。

慎选老年食品

■吴佳

相比之下，我国老年食品还存在着品种单一、滋补类偏多、质量不稳定、价格偏高等问题。对于目前市场上现有老年食品的选购，专家给出了以下 3 点选购建议：

1. 尽量买天然的。现在超市有卖现磨的芝麻粉、核桃粉等，其中没有添加剂，老人可以酌情买一些。未经加工的燕麦片，也比速溶麦片有营养。
2. 无糖食品的标签要看仔细，看看是否有其他甜味剂“鱼目混珠”，即便是无糖的主食，吃时也要控制量。
3. 点心要买少油的，注意观察包装纸，如果有明显的油渍，证明含油肯定不少。



夕阳红热线：13592220003