

# 老伴不在家的日子

■李思敏



远在外地的二女儿家有事需要老伴去帮一下忙，这样，我就成了“独居”的孤老头儿。但在我一个人单独生活的一个多月里，我不仅没有感到孤单和生活无助，还更多地体会到女儿的亲情和孝

心。

儿子和媳妇要邀我和他们同住，说住到一起热闹，又可免去我一餐三餐之劳。我谢绝了，我说我身体好，买菜做饭样样行，你们不必为我操心。这样，我一

个人生活，儿女们就不放心了。没过几天，大女儿打来电话：“爸，你在干啥？”我说没干啥，好好的，平安无事。“你一个人我总不放心。”我说你安心上班吧，我又不是小孩子，会照顾好自己的。刚挂断，儿媳又来了电话：“爸，你一个人可要注意身体，出门的时候要注意安全。”我说你们操心上班，不要为我分心。儿子单位离我家近，时不时跑来看看我。我说你尽管放心，我一切都好，上你的班去。远在外地的二女儿和我老伴，隔三差五也打长途电话来询问情况，嘱咐我要把生活安排好。老伴不在家的一个多月里，我们家的电话费虽然增加了不少，但换取的是我精神上的慰藉。

我一个人单独生活，却让儿女们往家跑得勤了。第一个星期天，大女儿买好肉烧好，将发好

洗净的黑木耳、腐竹等装到保鲜盒里送来，儿子和儿媳到菜市场买好各种新鲜蔬菜、水果送来。我说，这些我自己都会买、会做，你们不要为我考虑得太周到。“你年纪大了，只管吃好、喝好、身体好，我妈不在家，这些事我们不做谁做。”儿女们的话实在、深情，让你无法拒绝。

第二个星期天照旧，又是送来蔬菜、水果、糕点什么的。端午的时候，儿子和儿媳包好粽子、炸好菜角、糖糕送来，大女儿买了烧鸡、南方肉粽和西瓜送来，我说这么多东西咋吃得呀？“放到冰箱里冷藏着慢慢吃。”儿女们这样做，你也只能接受和顺从，说什么都无用……

就这样，老伴不在家的一个多月里，我享受着“供给”式的生活，享受着儿女们无微不至的关爱和体贴。

养生参谋

## 老年人可多吃香菇

英国牛津大学研究人员对107位年龄介于61岁至87岁之间的老年人进行了5年的跟踪研究，发现不少老年人血液中维生素B12含量较低。而肥胖和有心血管系统疾病的老年人为了控制血糖血脂，往往把动物肝脏和蛋白质含量高的肉类、水产类打入“黑名单”。

一般来说，年龄越大，人体对维生素B12的吸收也逐渐减少，抗病能力也会减弱，严重时还会引起神经细胞的损害。过去营养学认为，维生素B12的主要食物来源为肉类、鱼类，植物性食物中很少含有维生素B12，其实不然。研究人员称，维生素B12含量低于正常范围三分之一者，患老年痴呆的可能性要增加3倍。专家给出的建议是，老年人可以多吃香菇。

(晓科)

## 动左手防老年痴呆

中医学认为，手部穴位众多，活动手腕、手指，以手指为中心进行各种活动，特别是左手手指，可以刺激大脑皮层，延缓脑细胞衰老，防止脑退化。因此，惯用右手的老人不妨适当多用左手，使左右脑都能被充分训练和使用，改善思维的敏捷程度，从而预防老年痴呆。

相对来说，用左手转健身球比较简单，每天2~3次，每次30分钟就能达到不错的效果；其次就是生活技能，如吃饭、刷牙、梳头、端杯等，虽然对老人有一定难度，但只要坚持也会渐渐适应；写字操作难度最大，未必适合所有老人，可量力而行，每天写一篇大字，即可对缓解老年痴呆起到一定的作用。

(芳芳)

## 回忆梦境也健脑

我们每个人都会做梦，但有些人梦醒后，什么也不想，就好像什么都没有发生过；有些人则喜欢慢慢回忆。在专家看来，从健脑的角度，后一种做法值得老人多试试，因为这种梦境回顾的方法，有一定锻炼大脑记忆功能的作用。

睡醒后，经常回想一下自己所做的梦，可起到帮助大脑回忆、锻炼大脑活力及思考的作用，这在一定程度上能起到保健大脑的作用。特别是做了有意思的好梦，比如喜庆的事或幸福甜蜜的事，醒后多回忆体味一下，对老年人来说，也是一种精神安慰。

但有些时候，人们对于梦的记忆会非常模糊，这也正常，此时不要强行回忆，否则不但起不到好的效果，还可能影响情绪。如果梦到了一些不好的事情，同样不能做梦境回顾，否则，只能给自己带来负面情绪。

(晓梦)



夕阳红热线：13592220003

银发生活

## 老人也要学会玩

■卢延义

老年人在离退休后，除了少数人发挥余热，从事力所能及的工作外，大部分老年人会通过各种方式去寻找自己的爱好和快乐，以玩消遣，从玩中享受人生。但怎样才能玩出快乐，玩出品位，玩出高境界呢？笔者认为，老年人要玩得文明，要玩得稳妥，最终达到快乐。

一、要玩得文明，守住道德防线。老年人要根据个人实际情况，选择一些有益于社会、家庭，有益于健康长寿，既文明时尚，又高雅的娱乐活动。玩的时候，要守住道德防线，对那些低级趣味的斗嘴、各种形式的赌博，以及所谓的“桃色”休闲，老年人都应该止步，绝不能染上那些不良习气。

二、要玩得适度，掌握健康的“危线”。世上万物都有一个“度”的存在，任何一种事物一旦超过了极限，就会走向反面。生活中往往是幸福在左，悲哀在右，距离只是一步之遥。我们绝不能为追求健康而失去健康，寻求快乐而丢掉快乐。

三、要玩得稳妥，保住安全的底线。青年人看路平坦，成年人看路曲折，老年人看路明白。但遇到具体的问题，未必每个人都能做到万无一失。因此，老年人在娱乐活动时，要把安全放在首位。

四、要玩得快乐，握好团结的准线。追求幸福快乐是大家的愿望，老年人也同样有自己的快乐追求，爱好书画的人，可以水墨丹青伴晚年；迷恋诗词的人，韵律诗情尽攀登；喜欢写作的人，奋笔疾书汗洒“纸海”；爱垂钓的人，尽情享受水绿风清；迷恋门球的人，春夏秋冬不离门球场；爱放风筝的人，仰首天空乐趣无限；爱玩鸟的人，肩挑鸟笼常伴鸟语花香；嗜好下棋的人，楚河汉界刀光剑影。

总之，只要去做自己愿做的事，就能把快乐的钥匙握在自己的手中，但在玩中要谨防不快发生。在参加文体活动中，一定要互谦互让，尊重对方，不要因为一句话、一步棋、一张牌、一个“球位”与人争吵，不要因输赢、名次而争得面红耳赤。



老来乐

王丽 摄

流金岁月

## 扶老携幼乐悠悠

■曹鸿鸾

我已年届古稀，但还有机会扶老携幼，心里感到很欣慰。老的是我的母亲，幼的是我的孙儿。

母亲是地地道道的乡下人。父亲去世后，我每年都要把她接到县城里住些时日，但常常是没住几天她就吵着要回家。前些年，她的身体很好，自己能照顾自己，加上嫁在本村的二妹的照应，我只需每月按时送钱送物就行。

儿子儿媳在省城工作，但为了便于照应，我和老伴让儿媳回到县城生下了可爱的孙子。之后孙子就一直由我们带着，直到小学毕业。我本想继续带下去，但有关政策规定孩子升高中考大学必须回到户籍所在地，否则会有很多麻烦，甚至会影响孩子的前途。没办法，我们就把他送进了省城。送走孙子后，我和老伴顿觉轻松了许多，我们想从今后只要把老伴照顾好就行了。

我儿子下海经商，忙得很少回家，儿媳也是忙得早出晚归，还常常出差。因此，他们俩对孩子的管教都是心有余而力不足。孙儿在县城上学时成绩一直都很好，进省城后，第一次期中考试，七门课除了语文、数学、英语好一点外，其余四门课均不及格，急得我在家如坐针毡，期末考试前便心急火燎地赶到省城去辅导，一下子把他的成绩从下游“抢救”到了中游。然而，第二次期中考试时，他又有三门功课不及格，我不得不又赶去“抢救”，又把他的成绩从下游“抢救”到了上游。然而，这时我已清醒地意识到，孙儿的学习成绩光靠我临时去“抢救”是不够的。

面对这种情况，我们在家怎么也呆不住了，去年我们老两口便搬到省城来为孙儿陪读，住在一套新购的“学区房”里，又和孙儿朝夕相处，其乐融融。

然而好景不长，还未陪读一年，我的老母亲就生病卧床了，吃喝拉撒都靠人伺候，我二妹一个人根本无力承担，我这个做儿子的当然不能不管。于是我对老伴说，你留在省城照顾孙子，我回家照顾老娘吧！老伴不同意我的安排，她说：“你本是老师，会管孩子，还是你留在这里，我回乡下照顾你老娘。”老伴这一表态让我感动不已，还没等我说话，她便收拾行李，独自返乡了。现在，她已在乡下呆了两个月了。在她的精心调理下，老母亲已恢复了许多。

眼下，我一家六口人分居四地，老伴儿在乡下老家，每个周末回到县城的家里一趟；我在省城，有时也抽空回去看看。像我们这样的退休老人还有机会扶老携幼，虽然感觉有点辛苦，但能够享受天伦，心里感觉挺幸福。