



流光岁月

“狡猾”的老伴

■刘道增

我有两个正在读小学的孙辈，孙女妞妞读一年级，外孙女藤藤读四年级。去年秋天，为了激发她俩的学习热情，一向大大咧咧、不善动脑筋的老伴，为她们设立了长效“奖学金”机制，规定：无论大考或小考，每门功课得90分以上奖10元，得100分的奖20元，并将考试成绩记录和奖金一并装入“档案”，待上大学时一次性兑现奖金。

奖学金的设立，对两个孩子来说很新奇，她俩互不示弱，暗地里你追我赶。每次考试，她俩得100分的情况虽然不多见，但是得90分的几率却显著提高，

有时得上奖还会哭鼻子。

今年春天的一次考试，孙女的语文、数学都考了80多分，她眼里含着泪向我老伴诉苦：“这次考题特难，不是没好好学习。”老伴立马拍板：“这两门也都奖10元，就算是鼓励奖吧！”外孙女有了意见：“以后我考80多分有没有奖？”老伴愣了一下，随口宣布：“从今天起，考80分以上奖10元，90分以上20元，满分30元。”我说，“政策”说变就变，太不严肃了吧。老伴说：“咱们上学时，考80分就是甲等了，对她们从80分奖起也行，我愿意让她们次次

考试都能得奖，让她们心情快乐、健康成长。该变的就得变，这就叫改革。”

这次暑假前的期末考试，两个孩子除了申报单科奖励外，还提出：“班里60多名同学，考到前十几名是不是也该有奖？”于是，老伴对奖学金又进行了“改革”：考到前20名的奖10元，前10名的30元，前3名的40元，还说：“好好学吧，到中考、高考前的冲刺阶段，我还要给你们提高奖金哩！”我说“奖奖奖，你是愁咱俩的钱没处花了吧？”老伴振振有辞：“孙子上大学时咱俩资助了一万元，你想

想，如果孙女儿的奖学金攒多了，上大学时咱俩不就可以少给一点了？这对咱俩来说相当于‘零存整取’，对她们来说，奖学金不仅能增强她们的荣誉感、成就感，还能调动她们的学习积极性，更是对家庭的亲情投资。”她学着那句广告词：“这就叫‘花一样钱，补五样’！‘老帽儿’，你懂吗？”

老伴的一席话，让我茅塞顿开，我不禁伸出拇指打趣道：“真没想到，你的，狡猾狡猾的！”老伴听了，笑得别提多开心了。



养生参谋

视力变差 别急着配花镜

眼睛看东西，越来越不清楚，是老花了？该配老花镜了？这可不一定。因为有些眼病也会让人看不清，急着去配花镜，没准儿会耽误病情。

比如老年人比较容易得的慢性青光眼，症状开始很轻，可能就是觉得看东西有点模糊，眼睛酸胀，但休息或睡眠之后就会缓解，不少人都会把它当做一种年老、体弱和疲劳后的正常现象。

也有些人，可能已经发现视力问题，但却错误地以为就是老花眼，或者老花度数变大了，于是赶忙去配或换眼镜。但没过多久，又看不清了，就这样眼镜度数越换越深，等到发觉视野变小了，才意识到应该去医院检查，这时往往已到了青光眼末期。可以说，慢性青光眼就是在不知不觉中“偷去”人们的视力。

所以，为了防止“视力小偷”偷走视力，一旦觉得看不清了，别急着去配老花镜，还是到医院确认一下原因更保险。

(张林)

高血压患者 晚饭应清淡

研究显示，晚上的血压和血容量关系更为密切，更容易受到饮食中盐的影响。晚上服药的高血压患者，其盐摄入量应持续保持在较低水平，这样不仅有利于控制血压，还可以减少血压波动，特别是降低发生低血压的潜在风险。因此，高血压患者在晚上的饮食安排上要尽量做到少油限盐，尽量清淡。

另外，在降压药物中，如利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂和血管紧张素受体阻断剂等，其降压疗效也不同程度的受到盐摄入量的影响，在服用这些药物时，也应注意减少盐的摄入量。

(宇鹏)

腿老抽筋查查血管

老徐70多岁了，可是最近，他走着走着腿就抽筋，还挺疼。儿女们以为他是缺钙了，让老徐补钙，补了俩月，抽筋一点没见好，老徐开始走不动路，脚趾甲也变厚了。而且，老徐腿上的毛越长越多，皮肤越来越黑了。家人赶紧带着他去就医，一检查才知道，老徐患了下肢动脉硬化。

下肢动脉硬化是全身动脉硬化在下肢的表现，动脉硬化导致斑块附着于动脉管壁，突起于动脉管腔，随着斑块不断扩大和继发血栓的形成，使动脉狭窄，血流流速减慢，血流量减少。当狭窄到一定程度，甚至使管腔闭塞时，就会因血供不足导致一系列症状，包括下肢抽筋、发凉、麻木、肌肉痉挛，运动后肌肉酸痛等。下肢动脉硬化闭塞症，最坏的结果是下肢由于严重缺血、缺氧发生坏死，最终只能截肢。

高血脂、高血压、糖尿病患者易患此病；还有抽烟者，尼古丁会使其血管硬化。如果这些人群出现前述症状，应提高警惕，及时就医。此外，平时也要做好血管保养。“三高”患者要控制好血压、血糖、血脂。抽烟者要戒烟。有研究显示，通过严格戒烟，大约80%的下肢动脉硬化闭塞症患者可以明显改善临床症状，延缓病程进展。

热水泡脚对于下肢血管可以起到促进循环、缓解疲劳的作用。但这种方法对于已经患有下肢动脉硬化闭塞症、糖尿病患者是病是不适用的。因为遇热后，组织耗氧量增加，血管扩张，血流跟不上会加重缺氧导致坏死。因此，病脚只能用温水洗，切忌用热水泡。(郭伟)



家长里短

做饭增进祖孙情

■蒲德禄

我从领导岗位上退下来后，为了让自己过得充实一些，让孩子们过得好一些，我开始潜心研究烹调技术，从凉拌到炖、烤、炒、烧、蒸等，都反复练习。几个月后，我已经能轻松做出几道美味可口的菜肴。逢年过节，老伴给我打下手，两三个小时之内，我能做十七八道菜和几个汤。我做的饭菜，大家都喜欢吃，外孙说：“公公做的饭真好吃！我每餐都超量，想不吃都不行！”看着大家狼吞虎咽的样子，我特别开心，这就是他们对我劳动的最好的回报。

外孙最喜欢吃我做的胡萝卜烧排骨、红烧鱼、梅菜扣肉等，他说这些菜是他的最爱。去年，外孙随他爸妈回老家了，常闹着要吃我做的饭菜。女儿没办法打电话咨询我，问我做菜用的什么作料、配什么菜，我一一在电话里详细说明。这也难怪，外孙自从生下来的那天起，就没有离开过我，吃我做的饭菜长到了七八岁。跟我在一起，他很高兴，我也开心，他是我的开心果、散气包。外孙一走，我心里就空荡荡的，想他的时候就给他打电话，外孙在电话里说：“我很想你，特别想吃你做的饭菜。”

我65岁生日那天，外孙寄给我一张生日贺卡，是他亲自设计的，正面写着：“祝您生日快乐！”画有太阳和龟的图案，外孙说太阳的意思是让我生活得更快乐、更阳光。龟的意思是让我健康长寿。他还画了一个五角星，五角星代表着五星红旗，还涂上了橘黄色和蓝色，橘黄色代表金灿灿的麦穗，蓝色代表着地球。背面写着：铁道游击队。外孙知道我年轻时是铁道兵，以前他一直称我是“铁道游击队”。这张贺卡很有创意，天真烂漫，有想象力，更有诗情画意，我收到这件礼物非常激动，觉得外孙的这件礼物比儿女们送给我的什么礼物都珍贵，我将把这件礼物永远珍藏。



老有所乐

昌盛 摄



朝花夕拾

哥儿仨分家

■李文玉

我老家在农村，兄弟三人。大哥是公社书记，二哥是农村社员，我在部队当兵。1974年，我们兄弟三人先后娶妻生子，父母年过七旬，我们这一大家子14口人。父母每天为一家人的衣食操劳，感到力不从心，多次和我们商议分家之事。

这年的一天，父亲把我们哥儿仨叫到一起，正式商议分家的事。开始大家都默不作声，父亲便拿出一套方案：三处房产，有新有旧，共9间房，哥儿

仨抓阄，谁抓哪套要哪套。关于赡养老人，你们哥儿仨各尽所能，但必须说个数定下来，以便执行。

大哥大嫂4个孩子6口人，只有大哥每月47元工资，大哥说每月可拿5元钱给父母。二哥二嫂3个孩子5口人，二哥二嫂每月在生产队挣50个工，每个工值0.5元，二哥说每月也拿5元钱给父母。我爱人带着一个女儿在农村老家，我在部队，每月60元工资，我

说每月拿10元钱赡养父母。

自报家门后，父母很高兴。这时大哥说，三套住房就不用抓阄了，那套新三间给老二，剩下的两套让我挑一套。这时我说话了：“二哥工分不值钱，又是一年一兑现，每月拿出5元钱有困难，让二哥每月拿5个工，用工分给父母换粮食。”

这个家分得父母高兴，我们哥儿仨也满意，全家皆大欢喜。后来我听说，生产大队还把我们的分家的事在大喇叭里广播了。



老年之悟

对不孝儿要因势利导

■赵元清

如果遇到不孝之子，老人该当如何呢？一位普通农家老太太的方法值得我们借鉴。

在不知孝顺自己的儿子面前，这位母亲表现得无怨无悔、坦然自若。本着家丑不外扬的传统，没钱花，没衣穿，母亲直接当着儿子的面要。

儿子虽不愿意给，却又碍于面子，怕背不孝之名，也就不得不给了。一旦得到了儿子买的新衣服后，母亲就穿在身上，笑在脸上、夸在口上，逢人便说儿子如何如何孝顺。尤其是

在儿媳的娘家人和儿子的同学及好友面前，母亲更是赞不绝口。儿子得知母亲对自己的赞誉后，感到自己的人品受到了肯定，欣喜万分，渐渐地由被动孝顺变成了主动孝顺，成了一个十足的孝子。

与此相反，有的老人面对儿子的不孝，则是当面不说、背里生气，遇到熟人又忍不住把一肚子苦水倒出来。这样做，尽管心里会好受点，还能引起他人对自己的同情、对儿子的谴责，但对儿子的不孝之

举来说，丝毫不事无补。时间久了，自己的话又难免会传到儿子的耳朵里，使其感到丢了面子，引发逆反心理，破罐破摔，变得更加忤逆。

由此可见，表扬为主的工作方法，不仅适用于领导对下级、教师对学生，同时也适用于化解家庭矛盾。上面那位母亲，为解除儿子的不孝，所采用的留足面子、因势利导、鼓励启发的办法，是值得遇到同类问题的老年人效仿和学习的。