



我在病房和小屋里蜗居了 3 个多月，刚能拄着拐杖出门，就给熟悉我的人一番惊喜：“哟，会走路了，不错！”我 70 多岁的人了，又学会走路了，成了一种喝采，我苦涩、难堪、无奈！又有人说：“瘦啦！”用手摸摸我的肚子，“没肚子啦！”还有的说：“脸白了，有精神啦！”

那是今年夏天的一个雨天，我摔成小腿骨折后住进医院，一下子打乱了原有的生活规律。退

养病的日子

■凤山

休十几年，我打门球，天天不断，骨折后就去不得了。我寻思，生命在于运动，不能放开腿锻炼，我就在床上做保健操，揉搓肚子，按摩五脏六腑，坚持不懈。

3 个月过去，我赢得了人们的喝采：瘦了，肚子没有了！至于皮肤白了，百多天未经太阳晒，怎能不变黑为白呢？这段时间里，我傻高兴、憨知足、不比富、不哭穷、想得开，儿女孝顺，老伴体贴，亲友安慰，尤其是我的妹

妹从外地赶来，住在病房陪护我 20 多天，老娘 90 多岁了还从老家赶来探望我。我不寂寞、不失落，有不愉快的事我也不生气，成就一个好心情。

生活过得快乐，要有精神寄托，在摔伤骨折的病痛中，我仍然兴致不减，拉拉胡琴、唱唱戏，还把电台戏迷天地的节目放放自我欣赏；又把伴奏带放出音乐，放开嗓子唱《下位去劝劝贵妃娘娘》、《花木兰羞答答施礼拜上》

等 5 个唱段，酣畅淋漓唱个痛快；我还常听新闻节目，了解市情、省情、国情，灵感来了就动笔写作，总的说：我对生活充满着热爱，不管外人有什么看法！

人生道路有快乐也有挫折，有荆棘也有鲜花，有平路也有坎坷，只要能经受痛苦的考验，就能绘出精彩的画册！老年朋友们，只要你能正确认识人生之路，一定会活出精彩人生！



测血糖前用热水泡泡手

在家测血糖，不少糖尿病患者会碰到手指不爱出血的问题。冬天一来，气温下降，血管收缩，指尖采血更吃力。该怎么应对呢？患者可手臂下垂 15 秒，另一手从手腕向下捋，或者甩手、搓手半分钟左右，都可以使指尖的末梢血管充盈，方便采血。

有些老年糖尿病患者末梢循环差，这种办法无效，还可以用第二招——用热水泡手。让家人准备一盆 40 摄氏度的温水，将手指浸泡 5 分钟。随着手的温度升高，血液循环加快，血管扩张，就可以采到血了。如果长期采血困难，可以考虑用些活血化淤的药物，改善微循环。

冬季寒冷，从户外刚回到室内不要测血糖，最好在室内停留一段时间再查，采血成功率会高。

有些患者一时采不到血，一着急就使劲挤，这样做不可取。由于用力挤出的血液里带着组织间液，会稀释血液，导致血糖测量值偏低，影响对病情的正确判断。

正确的采血方法是：选择无名指指尖两侧皮肤较薄处采血，因为手指两侧血管丰富，而神经末梢分布较少。在这个部位采血不仅不痛，而且血量充足。采血笔要紧贴皮肤，采血笔里插采血针的套子底部可以垫一点东西。针刺后，轻轻推压手指两侧，让血慢慢溢出即可。

定期查查颈动脉

脖子上的皮肤最细嫩，脖子处的血管也最“敏感”。颈部动脉就像一个窗口，能够一眼看出全身的健康状况。

颈部的动脉由于血流量大，血管又有分叉，血管所承受的压力和血流冲击就比较大，一旦心脑血管健康出现任何异常，比如血压高了、血液黏了，颈动脉这里最容易形成斑块。

颈动脉超声后，如果只是检查出颈动脉轻微的斑块，一般不需要药物治疗，注意改善生活方式即可，但是如果检查出较多斑块，就需要用药物干预了。如果血管有明显狭窄，还要考虑做血管支架治疗。

另外，除了提示高血压、动脉硬化等血管问题，从颈动脉的斑块这个线索追根溯源，还可以早期发现糖尿病、高脂血症等。

作为中国人“头号杀手”的心脑血管病，可怕之处往往在于来势凶猛，很多人平时一点症状没有，突然一下就中风了，从此一病不起。所以，如果能定期查查颈动脉，在病程发展的初期就能发现并提早干预，往往能大大减少突然病倒的风险。

过了 40 岁，建议每年花几分钟做个颈动脉超声检查，好好利用这个健康的“窗口”。相比心电图等常规体检项目，颈动脉超声对心脑血管疾病的预警效果更早、更明确。需注意的是，颈动脉超声对仪器和医生的专业性要求比较高，要去较大规模医院的血管专科进行检查。

(焦文)



头发还是自然美

■道扬

十多年前，我一头乌黑的头发随着岁月的流逝，渐渐变成了黑白相间、稀疏疏疏的花发。不足五十岁，那花白头发似乎有失大雅，严重影响了“市容”，有损形象。爱美之心，人皆有之。染，我下决心染发。

还好，鄙人对染发剂不过敏。只是每次染发，往那里一坐，头颅就交给了理发师，任其摆弄。理发师左手端着染发剂，右手拿着刷子，往我的头上涂，我的心情极不愉快。没有办法，为了追求美呀！夏天还好，穿着单薄，只是穿白色衣服多，染发的稍不小心，就把白衬衣、白 T 恤弄上一团黑的染发剂，洗也洗不下来。冬天，我穿的厚，脖子那地方的头发不好染，只好脱下棉袄，一来方便工作，二来也可避免把衬衣和棉袄领子弄脏。一涂，头皮只觉得冷冰冰的，还得披上棉袄坐在灯光下加温，偏不得倚不得，得半个小时才能染好。洗头时理发师一遍又一遍，不知洗了多少遍，一头黑煤水顺着我的眼角、耳根、脖子往下流。电吹风一吹，一造型，一照镜子，嘿！不知明镜里，分明一少年。年轻，精神，黑发漂亮，我顿觉心旷神怡。

前段时间，我在上海住了一段时间。临回来时，到理发店焗油理发。你听那理发师说啥：“焗油染发 40 元，理发 10 元，洗头 5 元，刮胡子 5 元。”我被她那报价吓晕了，对着镜子看镜中的我，蓬头垢面，头发半截黑半截白，黄中有红，红中有黄，俨然一个“犀利哥”。焗油吧，还真舍不得！心一横，当家的，不给老婆商量了，剪短发，不染了。

带着一头“老白毛”，我从外地回到了家。熟人、朋友见了，向我投来不解惊奇的目光，纷纷问：“怎么一时不见，你就白发苍苍了？”我笑笑说：“你没有见那年轻人，把头发都染成黄的、红的，我是把黑发染成白的了。”有的说：“你还是染染吧，看上去寒碜人，觉得老多了。”有的说：“不染也好，常染发容易致癌，对头皮、眼睛都不好。不染还好哩！看上去像个老中医，又像个退休的老干部。”

我说一头银发彰显了我的沧桑阅历，鹤发童颜展示我人生的健康资深。染发是追求美，不染发无污染，低碳生活是自然美，也是年龄对我的要求，白发与龄俱进，头发还是自然美。



黄金遍地

池淳 摄



快快乐乐写文章

■德禄

忙忙碌碌、红红火火地辉煌了几十年，我突然从工作岗位上退下来，失落感油然而生，怎么办？于是，我萌生了写书的念头。

写书谈何容易呀！对于本来文化水平就不高的我来讲，是一个挑战。我开始收集资料，查阅档案、字典，向有写作经验的人请教。有的人对我的这一举动表示支持，有的则持怀疑态度：“你那水平能写成书？真是天方夜谭！”老伴也极力反对：“你是想去作报告还是写祭文？正经事不做，把钱拿去乱花，瞎整。”我又气又烦，为了不听老伴无休止

的唠叨，我写书都是偷偷摸摸的，常利用她外出锻炼等机会，见缝插针地写一段。

这一写不可收拾，我走路、逛街、外出旅游，无时无刻都在思考怎样写文章，经常睡梦中也在思考每一句话应该怎么写。有时我半夜从睡梦中醒来，灵感来了，赶忙起床挥笔写一段，有时至天明。有一次，我在厨房烧菜，站在那里思考一段文字，老伴从客厅跑过来说：“走火入魔了？菜都烧糊了你还不知道？”功夫不负有心人，经过两年多的努力，我的七万多字的第一本书《人生之旅》出版了，受到了大家的好

评。

后来，在大家的鼓励和支持下，我开始向报社投稿。后来，我的第一篇文章《与鳞共舞》刊在了《读者俱乐部》上，之后又在《晚晴》版上发表文章，得到了广大读者的认可。由于我的执著、坚持和成功，感动了家人，大伙儿对我刮目相看，我也得到了家人的认可。

我的体会是：天天搞创作，就是不寂寞；刀不磨会生锈，人不学会落后。活到老，学到老，退休不落伍，退休不落后，永葆青春，保持健康、乐观、积极向上的心态，幸福夕阳红！



一个“新”水壶

■秀廷

下，壶底掉了一小片漆，还有一个二分硬币大小的坑。我非常懊恼：小刘把一个崭新的水壶借给我，我怎么还给她？我真是一筹莫展。

春节过去了，离归队的时间越来越近，全家人都束手无策。一天，邻居高大叔听说我快要回连队了，特地来看望我。我向高大叔说起了心中的郁闷，只听高大叔说：“我拿走修修，肯定能给你修好。”

高大叔是汽车修理方面的高级技师。几天以后，他拿着一

个崭新的水壶来了。我摸了摸壶底，发现原来的坑竟然不见了。我问高大叔是怎么弄的，高大叔说：“厂里的汽车大多是解放牌的，水壶上的漆和解放牌汽车上的漆是一样的。先用填充料把壶底的小坑抹平，再用漆把水壶重新喷一遍，一个新水壶就出来了。”高大叔修好了水壶，也把我的“心病”治好了。

归队时，我在水壶里装满了当地地产的油炸蚕豆，算是对小刘的愧疚和补偿，如今想起这些事仍然历历在目。