



流金岁月

和老伴风雨一路行

■陶鸿鸣

我和老伴是我 8 岁时父母包办订的娃娃亲，到现在，我们已经相伴走过了 66 年，属于钻石婚了，不过，我们的日子一直过得幸福美满。

如今我还记得那一天，当时母亲对我说：“听话，今天带你去相媳妇，可不要胡闹啊。”到那里以后，我就坐在母亲的旁边。没多大一会儿，一个妇女拉着一个头上梳着两条小辫子的小闺女，到屋里转了一圈后就走了。就这样，俺俩的终身大事就算是定了。

这之后，我们没再见过面，

更没有谈过话。到我们 19 岁那年，双方老人叫我们结婚，我们也没有权利说结不结，老人说了算。结婚那天，前边是三四个人吹着响器，后边是妻子坐着一顶红花轿，就这样，我把她娶到了家。

新媳妇是个什么样的人？当时的我心里有些着急，于是就借故到新媳妇那屋偷看了她一眼。见到她脸儿也不错，我才放下了心来。

之后，我和老伴同甘共苦，从艰苦的岁月一路走来，过上了现在幸福的生活，从衣、食、

住、行可以体现出来：

衣。从款式上说，我结婚时，穿的是粗布大裆裤、大襟衣；解放后，我穿上中山服，后来穿上西装；近些年穿上时尚的休闲服等。从色调上看，以前是黑、兰、灰，现在是红、花、绿；从保暖上说，以前是破棉衣，现在是时尚的羽绒服。

食。以前是瓜菜半年粮，现在是净米、细面不想吃，还有肉、蛋、鱼来搭配。我们老两口每天的晚饭都是用大米、小米、山药、枸杞熬成的粥，营养又可口。

住。以前我们住的是茅草庵，现在住的是漂亮的楼房；以前是在草铺上睡，后来是在硬木板上睡，现在睡的是舒舒服服的席梦思床。

行。以前外出我们凭两条腿，运输凭一根扁担。现在我儿女都有三轮车、电动车、小汽车，我们外出都是车送车接。

你说俺老两口的美满钻石婚怎么样？你说好，我说不错，他说真幸福。我俩要手拉手、肩并肩，踏着健康长寿的步伐快乐走向前。



书法 吴敬书



养生参谋

活动手腕利长寿

俗话说，四肢灵活身体健。一些老年朋友在晨练时，已经比较注意四肢的锻炼，但是，四肢锻炼还需要延伸，要注意一些关节的锻炼，这样更有利于健康长寿。

腕部是连接手和胳膊的重要部位，手的各种动作都需要手腕的灵活配合，因此锻炼腕关节，能增强人的动手能力，也能让小臂变得更有力量。

锻炼方法：双脚与肩同宽站立，大臂靠近上身，小臂伸直与地面平行；四指并拢，大拇指轻轻扣在上面；以腕关节为轴，绕着上臂的延长线用力做绕环运动；左右各绕 3 圈，持续练习 30 秒钟。

注意事项：练习时腕部不要过于紧张，手部或腕部受过伤的人最好不要进行这项训练；动作幅度要适中，开始时动作较缓慢，循序渐进。

吃生姜可防脱发

到了老年，头发就易脱落。生姜的汁液辛辣刺激，应用在头皮上能刺激局部皮肤血管扩张、充血，增加血液供应，改善毛囊营养，从而促进毛发生长。

在烧水的时候放进几片生姜，或者在热水瓶里放几片生姜，洗发的时候拿出来用，就可以促进头皮的血液循环。也可将生姜切成薄片，直接揉擦脱发部位，每次 20 分钟，每日 1~2 次，7 天为 1 个疗程。

(津报)



社区音乐会 张学庆 摄



老年之悟

发挥余热莫硬撑

■赵元清

前几天，翻阅自己珍藏的书报剪贴本，有一段文字吸引了我的眼球。其意思是说：一位老人退休后去一家单位发挥余热，因为身兼数职，结果积劳成疾，突发心脏病去世。阅后我对这位老人的遭遇，十分同情和惋惜。

由此联想到，目前社会上，有些退休老人不甘寂寞，凭借着自己的一技之长，到个体企业去上班挣钱。笔者认为，若是本人身体尚好，再去谋个职业，发挥点余热不仅有益于社会，还能提高和改善家庭生活，是一举两得的好事。但是，凡事要有度，只有量力而行才能

如愿以偿。

首先，老年人要找个适合自己干的活，比如，看门、值班一类的差事；或者是利用技术专长，干个质量检查、技术指导的角色，决不能去干那些靠拼体力挣工资的活。更不能见钱眼开，白天在这家早八晚五地上班，晚上和休息日又到另一家去挣外快。倘若不顾一切地透支生命争取大钱，自己的身体总有一天会支撑不住。等到得了大病花钱住院，就后悔莫及了。

俗话说，岁数不饶人。衰老是不可抗拒的自然规律。老人退休后无论工作还是运动、

娱乐，都要根据自己的身体条件，把握好分寸，时刻提防因为发挥余热过度损身折寿的悲剧发生。老年人要始终牢记，只有有所不为，才能老有所为；只有老来健康，才能老当益壮。

其实，在现实生活中，大多数老人已经转变了发挥余热和积蓄越多越光彩的旧观念，他们在退休后除了做饭洗衣及帮子女们照看、接送一下小孩外，大量时间就是随心所欲地聊天散步、种花养鸟，天天过着怡然自得、快乐健康的幸福生活。这才是每一位退休老人都应该做到和保持的。

敢于“班门弄斧”

■梁素香

“班门弄斧”意为不自量力的人在内行面前露丑，人们常说不要班门弄斧，我却认为，班门弄斧好处多。

我退休的第二年，厂里为了活跃离退休职工的业余生活，组建了“九九管乐队”。我报名参加吹奏单簧管。为了尽快掌握单簧管的吹奏技巧，我经常带着乐器到广场练习，得到过多位内行人的帮助指导，我从心里感谢他们，姑且称他们为“鲁班”吧！

有一次，我坐在广场的一张椅子上吹奏一支曲子，旁边放风琴的一位 70 多岁的老者走过来，对我吹奏的曲子作了一番点评，说调子不对，并告知我如何纠正，最后自我介绍说，自己退休前曾是某市歌舞团的乐队指挥。这是一位年龄最大的“鲁班”。以后再碰到他，我就“班门”献技，希望能够得到他的指点。我还遇到过一位年龄最小的“鲁班”，他是一位 13 岁的少年，一名初中学生。我听他吹奏单簧管很有功底，就主动向他请教，多次吹曲子给他听，请他指导，受益匪浅。

多谢诸位“鲁班”，我希望人人都转变观念，敢于“班门弄斧”，从而提高自己的水平，丰富自己的晚年生活。



华帝厨具岁末感恩钜献
满1000减300 仅限三天

地址：周口各县市华帝专卖店及各大卖场 热线：8267822 8267833

