

银发生活

耄耋之年港台游

■侯一风

我今年84岁，心仪已久的港台游终于实现了。去年10月28日，我和老伴随旅游团游览了香港和台湾。几天里，我们饱览了香港海洋公园、浅水湾、迪斯尼乐园以及台北故宫、日月潭等风景名胜。

游览了祖国这些大好河山后，我感慨万千。特别是在台湾旅游之后，我更显激动。我在旅游日记本上写到：“海峡两岸是一家，炎黄子孙手足情。亲如兄弟，永不分离。热爱中华，热爱台湾。台湾宝岛，永属中国。”我还写了几句打油诗：“大陆台湾本一统，华夏民族永传承。而今竟有独离意，天地伦理岂能容？”并小注：“一位大陆游客旅台感慨，愿与台湾同胞共识、共守、共勉。”为传扬“和平统一，反对台独”这一理念，我还有意让同游的台胞看到我这些文字。不曾想，这还真引起一些台胞的兴趣和关注。他们看后，大都连连点头微笑说：“对，说得对！”一位旅店的管理人员还拍着我的肩膀说：“写得好！”还有几个女服务员争抢着看，她们议论纷纷，笑容满面，认同之意，溢于言表。台湾导游阿志看后，还在旅游车上宣读了他的一首新诗，以表达两岸同胞不可分割的亲情。

用几句简单的语言与台湾同胞沟通共识“和平统一，两岸一家”的理念，是我这次旅游最大的收获。我这次晚年港台游，真是不虚此行啊！

朝花夕拾

无法挽回的过错

■李湘杰

夫妻生气打架，有的是为了钱财，有的是为了抚养孩子，有的是为了赡养老人，而我却是为了看电影和妻子打了一架，犯了一个无法挽回的过错。

那是1977年我们结婚第二年的事。那时人们的业余生活非常少，唯一可以娱乐消遣的就是到电影院去看电影。在那之前，电影院放映的电影除了样板戏还是样板戏，人们早就看够了。还好，这一年电影开始解禁，一些优秀影片开始上演，看腻了样板戏的人们便争先恐后地买票看电影，我也不例外。

记得单位电影院放映电影《刘三姐》，我下班没回家，想办法看了一场。因长时间没看到《刘三姐》这么好的电影，看了一场觉得没看够，还想看第二场。可巧，第二天妻子为了看《刘三姐》，下班时买了一张晚场的电影票。我下班回家后，知道妻子有电影票，非要去看不可。妻子说我已看过了，应该让她去。当时，我一时冲动竟动手打了妻子。为此，妻子气极了，当即把电影票撕碎了，结果我俩谁也没看成。事后，我非常后悔，觉得很对不起妻子。于是，我诚恳地向妻子认了错，妻子也原谅了我。

从那以后，我便暗下决心，如果电影《刘三姐》再在本地上演，我一定要亲自买票让妻子去看。然而机会没有了，妻子至今也没在电影院里看过电影《刘三姐》。看来，那次过错真的无法挽回了。

孙子是我们的开心果

■张月鹤 王严

孙子上初中二年级了，初一以前基本上都是跟着我们生活，去年三四月份他奶奶有病住院后，才改由他爸妈照料。但是孙子仍然不忘我们，至少每周来我家一次，说说心里话，吃顿团圆饭。在共同生活的十几年中，他有许多趣事让我们难以忘怀。

孙子上小学后迷上了唱歌，他让我们为他买了两只话筒，每天下午写完作业，就拿着话筒模仿电视中歌手的样子边跳边唱，还不时站在大衣镜前自我检查一番。一个周末，他放学后神秘地告诉奶奶：周日9点，他要在家举办个人演唱会，已邀请了同学来参加。他请求我们早晨8点把电视搬到院子里，再摆上几把凳子。第二天，他早上起床，指挥我们帮他准备妥当。结果等到10点多钟，没等着他一个同学的身影。

演唱会没办成，孙子仍没泄劲儿，每天写完作业就拿着话筒练唱。机会终于来了。一个周日的上午，我们小区组织居民在中心花园演节目时，儿媳带孙子去



观看。当节目即将结束人们起身要走时，孙子起身拿起麦克风唱了一首《快乐的小马车》，观众听了热烈鼓掌。有人还问：“这是谁家的小孩儿……”通过这次登台献唱，孙子练歌更勤奋了，多次参加校内外的文艺演出，并客串主持人。

孙子上小学三年级时，一天晚上，他拿着刚写的作文让我们看，题目是《梦想》。他写道：我将来要发明“2000超速飞船”，飞出地球，飞到土星、火星、木

星、金星……跟国际空间站对接。

我和老伴看后都很高兴，称赞他梦想远大，鼓励他为实现梦想学好文化。

可是第二天放学后，孙子像被霜打了的茄子似的发蔫儿。他拿出作文本给我们看，只见老师批道：“老师要求写铅笔，你写的对吗？”看后我们开导他说，你写的不符合题目，老师给你指了出来，抛开这一点，爷爷奶奶仍认为你这篇作文不错。

为了消除孙子心理上的阴影，我们把这篇作文影印后粘贴在“家庭台历”上珍藏起来，待他长大后让他看看自己8岁时立下的志向。

孙子不但喜欢文艺，学习上也出色，差不多年年被评为“三好学生”。

孙子是我们的开心果，无论遇到什么烦心事儿，一想起孙子，烦恼即刻烟消云散。我们已经71岁了，但决心保养好身体，加强体育锻炼，力争看到孙子实现梦想的那一天！



老戏迷

平中 摄

老年感悟

老人不公 子女莫怪

■元清

无论在生活中还是在电视里，子女不赡养老人的事例时有所闻。他们不养老人的借口是多种多样的，最常见的一条就是老人一碗水没端平。那么，同是子女，手心手背都是肉，老人为何会有所不公呢？深层的原因又是什么？且就下面两个事例，笔者谈点自己的看法。

其中一家说的是一位老人有两个儿子，老大做建材生意，收入颇丰，房子有几套，出门坐轿车。老二下了岗，一家三口生活陷入困境，老父拿出了为数不多的退休金给予援助。对此，老大心怀不满，抱怨父亲偏心，从此，不再和老父、弟弟来往。很显然，老大这种不顾手足之情的做法是错误的。也许在他看来，我的钱再多是

我挣的，我吃喝享受都是理所当然的。弟弟下岗有无吃喝是他的命，与我无关。老爸的钱就应一人一份，平均分。他也不想，老父这点钱对富裕的他来说只是九牛一毛，对弟弟则可救急谋生。若是平分了，貌似公平，其实是大不公。

另一家是一位母亲有两男三女，生活费由子女们分摊，看病钱另摊。背地里，母亲把自己节余下的生活费，给了一块居住、服侍她的小女儿。众子女都心知肚明，体谅母亲和小妹，佯装不知。全家老少和和气气，直到母亲去世，都相安无事。

老爸偏向生活有困难的二儿子是合乎情理的，这与党和政府优待困难群体的政策是异

曲同工的。母亲偏向于孝顺的小女儿，也在情理之中。社会上之所以会存在老人对子女不公的现象，大都是因家庭经济原因造成的。比如，在老大结婚时，老人东挪西借买了房子让其另居。到老二办事时，房价暴涨，老人囊中空空，只好让其和自己一起住。试想，要是老人有钱，咋会不给老二也买上一套房呢？

因此，子女如遇老人不公，定要将心比心，多加体谅，千万别怪罪，更不能为一点钱财上的得失，干出伤害亲人、有损自己形象的蠢事。每一个子女都应当明白，兄弟、姐妹间的团结和睦，父母的快乐健康也是自己的福分。

老人头痛 千万别忍

头痛是一种常见的临床症状，困扰着不少中老年人。中老年人头痛很有可能是大问题，不容忽视。

导致中老年人急性头痛的原因多数是急症，比如脑出血或蛛网膜下腔出血、脑炎等，一旦耽误治疗，后果将很严重。建议中老年朋友，一旦头痛，要尽快去医院就诊。尤其是起病非常突然，伴有恶心呕吐，或伴有一侧肢体麻木，意识不清的更不能耽误。

搓面部治病 防止衰老

搓面部疗法是用手轻轻搓擦面部来防治疾病的一种民间疗法，对于面部一些慢性疾病有一定疗效。清代医学家吴尚先说：“晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。”

搓时，两手掌相对，用力搓动，由慢而快，每分钟30~40次。两手掌搓热后，立即搓面部。从左侧开始，经额到右侧，再经下颌搓回左侧，如此一周。从左到右顺时针轻轻搓揉十几周，再从右到左逆时针轻轻搓揉十几周。每日早晚各1次。此疗法有改善面部血液循环的作用，可以治疗面部神经麻痹、面部神经痉挛、面部老年斑、面部黄褐斑等病症。

天冷憋尿 易致血压升高

尿液中含有毒素，如果长时间储存在体内，极易诱发膀胱炎。若细菌上溯则会引起尿道炎、肾盂肾炎，甚至影响肾脏功能。高血压患者憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死。而如果在长时间憋尿后突然用力排尿，又会使迷走神经变得过度兴奋，促使脑供血不足、血压降低、心率减慢，诱发排尿性晕厥。

憋尿还会对膀胱逼尿肌造成长期损伤，加速衰老。特别是老年女性，本身抵抗力就比较差，憋尿导致膀胱高度充盈，降低了膀胱黏膜抵御感染的能力，极易发生泌尿系统炎症。

因此，平时一定要做到有尿就排，千万不能因为一时怕冷而长时间憋尿，排尿时动作要慢，不要突然用力。



夕阳红热线：13592220003