

养生参谋

一半中风发生在早春

高血压是发生中风的极危险因素，无论收缩压或舒张压升高，均与脑中风发生成正比，且不受年龄、性别的影响。乍暖还寒的天气，季节交替的气温波动最易使血压变化，导致心脑血管疾病的高发。50%以上的中风发生在早春。

血压控制得好，中风的发生率就低。研究显示，60岁到79岁患者的收缩压每下降10毫米汞柱，脑卒中发病率就下降近1/3。所以，建议一些高血压患者在早春季节做个动态血压监测，并做好记录。人的血压一天24小时都是有变化的，因此一天中早晨、中午、晚上各测一次血压，要保证同一部位、同一血压计、同一时间，这样可以最快地捕捉到血压变化，并及时将变化告知医生，在其指导下调整用药。根据血压变化规律，一般在血压高峰出现前的1-2小时服药，药效能更好地发挥。

警惕高血脂 “偷走”你的听力

高血脂症也是引起中老年人耳聋的一个重要病因。高血脂对听力的影响是一个缓慢渐进的过程，要警惕高血脂“偷走”你的听力。

高血脂症可引起内耳脂质沉积、过氧化脂质增加，直接导致内耳细胞损伤、血管萎缩，从而引起中老年性耳聋。高血脂症者血液粘滞度增加、血小板聚集性增加，易发生动脉粥样硬化、血流缓慢、供血不足，引起内耳微循环灌注障碍，进而影响内耳听力。

有高血脂症的人应积极治疗，少吃高脂肪、高胆固醇食品，这不仅有助于防止动脉粥样硬化，而且对防止耳聋有益。
(石文)

银发生活

退休后乐在交朋会友中

■王松



“海内存知己，天涯若比邻”，有朋相聚，不亦乐乎？相比在职期间，退休以后，广交新朋老友的时间有了更多保证。

今年年初，毕业40年的老同学纷纷返校共庆自己的六十寿辰。八九十名同学欢聚一堂，唱歌，跳舞，演节目，点蜡烛，吃蛋糕，合影留念。更为难得的是满头银霜、年近八旬的班主任老师上台发言向我们祝词庆贺，还送给我们每人一张生日卡片，着实让我们感动。

当时有同学感慨：大家相聚虽然快乐，但以后聚会恐怕人数将越来越少……我则认为不会如此，人

数应该是越来越多，至少也不会明显减少。校友中当天实到不足半数，还有的是临时有事赶不来，有的是继续在岗加班，有的是近年搬迁中断联系，有的是出国定居没回来，有的是十多年未联系上。

我自己也深信，老母活到耄耋之年，恩师明年也将八旬，我辈必将活得更加长寿，更加幸福。

“红星学校”是我踏上社会为之服务20年的第一所中学，1987年拆校后，因为相隔年久，同事各自的住址、单位多有变化，难免渐渐失去联络。如今大家怀旧之情甚切，亏得朱老师等几位热心人多方打听，终于查得70多人的通讯联络方式。今年2月2日，47位老同事相聚一起，畅谈别后之情。屋

内洋溢着欢乐的气氛，欢快的笑声、问候声和叙旧声此起彼伏。即使大家以前工作中有什么矛盾纠葛，现在也都冰释前嫌，烟消云散。

言谈间，大家互祈对方安乐健康，互约今后会面时日，久久不愿离席。

想到少数作古的同事，看看眼前健在的众人，我感到活着就是幸福，活着就应该快乐。尤其是退休以后，经历了世事沧桑，不再有少儿时代的无知幼稚，不再有青壮年时的困惑疑虑，无须受别人的制约束缚，更多的是自主安排生活。

所以，从某种意义上看，老年时代才是人生旅程中真正属于自己的黄金时代，这难道不是最快乐的事吗？

我曾参加了社会上一个戏迷沙龙，又交上了许多新朋友。从职业看，有出身教师的同行，有各个行业的医生、护士、会计、技工等。从年龄看，有同辈同龄的退休者，有相差悬殊的忘年交。

有一位鹤发童颜年过七旬的戏迷说，参加沙龙活动后身心愉悦，一定会延年益寿长命百岁。

家长里短

老伴的宽容是我的福气

■蔡如葛

我的老伴相貌平平，魅力缺少，知书不多，达理不深。但是，在我的眼里，她亦有辉煌之处，这就是：她总能够薄己厚人。

多年来，老伴脏活活抢着干，把新鲜好吃的饭菜让给老人、孩子和我，自己吃剩的。有时，我和她一块吃水果，她总是把个大而鲜亮的给我吃，自己吃小而蔫的，穿衣服也是别人穿新的她穿旧的。许多年前的一个炎夏，我们在

北京旅游时，当走到北京动物园，我们又渴又累，我想买两根冰棍，可又不愿排长队。是老伴耐心等待，才买回冰棍，我成了在那里等吃的主儿。

平日里，我爱发火，尤其爱对着她发火。衣服脏了，她叫我换下来洗洗，我硬是不换；催急了，我还翻脸，每每至此，妻总是一笑了之。我的书报在桌上摆得横七竖八，老伴的剪刀、尺子及针头线脑没有存身之地，她劝我卖掉些，

我板起面孔“回敬”她：“教书育人，怎能离了书报，你简直什么都不懂！”老伴听后不再言语。她如此宽宏大量，我被征服了，内心深感到老伴有愧。

作为女人，才貌兼具固然让人羡慕，但心灵秀美更为金贵。

我时默默常念叨：花开自有花落日，美容娇颜能几时？知识才学诚可期，妻富涵养亦福气。

生活提醒

老人应经常聊天

经常聊天，就像是在做大脑的保健操，可以使人拥有健康的心理。老年人经常聊天，还可以预防老年抑郁症。人类至少有20种心理需要，通过聊天可以满足其中部分心理需要，使精神愉悦。聊天能增进大脑思维，防止大脑渐渐衰老，有效预防老年痴呆症和抑郁症发生。与同龄人聊天，忆往昔，说一当当年的情谊。与青少年聊天，“早晨八九点钟的太阳”朝气蓬勃，能感染老年人，年轻的心理自会不期而至。

《中华孝德故事》

主编 王芸廷 副主编 王建钧

连载之二十二：

王原历八载千里寻父

明朝王原，文安县人，他“千里找父”的故事，流传甚远。他父亲叫王珣。明武宗正德年间，为了逃避官府的赋税徭役，王珣只身远离家乡，一走20余年没有音讯。王原长大结婚后，问父亲哪里去了，母亲才告诉其父出走的缘故。王原十分悲痛，由于他念父心切，就告诉母亲要把父亲找回来。母亲不同意，说：“天底下这么大，你往哪里去找呢？不是像大海捞针一样困难吗？如果找不到你父亲，你自己在外边，要是有个三长两短，我这么大了年纪了，我和你妻子靠谁养活呢？”

王原跪在母亲面前说：“请你别担心孩儿的事。儿子虽然不在，但家里的媳妇会孝顺你的，我会很快找到父亲回家团聚。”

母亲拗不过王原的恳求，终于答应了。

王原高兴得掉下了眼泪，马上叫媳妇给他准备行李，开始到大江南北寻找父亲。结果在外边流浪了六七年，他也没得到父亲的下落。

王原继续寻找，有一天走到一个地方，望见有一所寺庙，匾额上写着“梦觉”两个大字。当时天下大雪，王原就跑到庙门口站一站。不久，有个和尚出来，看见王原，就问：“你是什么人？”王原回答：“我是文安县人，为找父亲而来的。”和尚见他可怜，把他引入寺中用饭。和尚知道庙里厨师王珣是文安县人，便跑回去对王珣说：“有个少年是你的同乡，来找他的父亲，或许你知道情况，你去见

他吧！”王珣出来询问之后，才知道是自己20多年未见的儿子王原。父子俩相见抱头痛哭。和尚们见此情景，明白了真相，个个都很受感动。后来父子二人一同回到了家乡，一家几口得以团圆，共享天伦之乐。这真是：

千里寻父，
山长水远。
孝心可嘉，
堪称大贤。

【感言】

在无任何

现代交通工具、通讯设备的条件下，仅凭自己的两只脚在茫茫大海中去寻人，无异于大海捞针。如果不为了一颗诚挚的孝心所驱使，那是一般人不敢想的。

皇天不负苦心人！王原历经八载艰辛跋涉，终于在风雪中找到生父。是命运的巧合？还是苍天的安排？那是王原的精诚所至，“顽石”为开！



由周口升盛劳务派遣公司
赞助连载

公司常年招工、培训、安置16至45岁务工人员，跟踪维权，最低工资2000元以上。

咨询电话：8688566