

银发生活

打发无聊 身心健康

■梅韵



今年过春节时，在与老同学聚会、与朋友谈天时，发现一个秘密，那就是老年人要过好自己的日子，保证身心健康，一定要把无聊打发走。那么，什么叫无聊？怎样才能把无聊打发走呢？

“无聊”是一种消极情绪，生活空虚，无所事事，缺乏乐趣与目的。我们老年人退休后，不上班了，清闲在家，很容易慵懒消沉，患这种“无聊”的毛病。“无聊”情绪若持续不

退，会影响内分泌、免疫力甚至造成神经功能紊乱，久而久之会成抑郁症，这是很可怕的。

那么，怎样打发“无聊”呢？首先，要走在正常的生活轨道上，不慵懒，不消沉，即使疾病袭来，也要坚强应对。我一位大学同窗，1959年大学毕业，后于1962年调入成立不久的实验学校教语文课，从小学一年级一直教到高三。由于教学成绩突出，上级领导曾带她到母校

介绍教学经验。同时，她还在《中学语文教学》、《专家学者谈语文》等国家级刊物上发表文章多篇。正当她全身心投入工作，事业有成时，疾病（肌无力综合症）袭来，不得不提前退休。这个打击对她太大了，心情郁闷难过可想而知。但她不做那种“几度无聊倍惆怅，临风搔首独兴哀”式的无聊之人，而是坚强地走在正常生活轨道上，在治疗锻炼的同时，做家务、听音乐、练毛笔字。她14岁参军、19岁上大学，生活积累丰富，在身体较好时就写些随笔杂感，发表文章十多篇。今年春节聚会，只见她红光满面，精神振奋、谈兴甚浓。她还把自己练的毛笔字制成书签，送给同窗作为纪念，那字体遒劲有力，周正丰满，俨然出自书法家之手。

其次，要培养多种爱好，丰富内心世界。我的邻居退休后学绘画、摄影，种花养草、坚持记日记。走进她的家，可谓芳香扑鼻，鲜花灿烂。当她拿出26本摄影照片集、展开作

品让我欣赏时，我既惊讶又佩服。至于记日记，更让我这个学文的人汗颜。因为我从来不记日记，我没有毅力，坚持不住。一个人如果内心世界丰富，为人处世，就会从容镇定，有情有义。邻居就是这样的一个人，儿媳离婚后，孙女的监护权她大度地让给儿媳，得到监护权的儿媳反而觉得脸红。因为这孩子全靠邻居带大的。当我问邻居为什么这样做时，她说这是为了孩子，小孙女现在上初中还在她家，由她照料接送，她是没有监护权的监护人。她的这种行为，受到邻里街坊的称赞。邻居退休之初，患有糖尿病、高血压、心脏病等多种疾病，她也曾心灰意冷，百无聊赖。但她为了打发无聊，才学绘画、摄影的。她现在身体不错，步履有力，高血压、糖尿病也得到了控制。

由此可见，老年人退休后，必须生活有规律，做自己想做的事，丰富内心世界，思想轻松，胸怀坦荡，乐观愉快，这样，忧郁无聊就会走得远远的。

家长里短

我和老伴的快乐生活

■王树森

我和老伴1962年结婚，第二年我就当了教师。我教书36年，家里的重担她就挑着——伺候年迈的公婆，看护几个幼小的儿女，还要出工干活儿，担水种菜，洗衣做饭……家里家外的大小事都由老伴操心。

我退休后，她对我常说的一句话就是：“我跟着你熬到现在真不容易啊！”我说：“咱们这个家你是一把手，你为咱家攒了钱盖了两套新房，娶了两房儿媳，这功劳可以上光荣榜了。”

妻子笑了。前几年，妻子真的被县老干部局评了个“好妻子”光荣称号，还发了荣誉证书呢。

我们夫妻感情很好，婚后从未打过架吵过嘴，总是快乐和谐。退休后，我在菜园劳作，她也来锄草；她去赶集，我就跟随着。人们说：“你们老两口真是形影不离啊！”老伴风趣地说：“我们这是秤杆离不开秤砣……”一次，我刚到家中，老伴就忙给了我一个小板凳，我说：“你们看我老伴多有礼貌呀！”老伴笑

着说：“我让你坐下是让你帮我烧火做饭。”来串门的人们都笑了起来。

老伴有骨病，走路不灵活，每次做饭都是我拿菜、拿油，她炒菜；我洗米、倒水，她做饭，相互协作得很好。饭后，我收拾碗筷并刷洗好，我说这些好事你都让我干了。妻子说，谢谢，辛苦你了！于是，我们相视而笑，相乐融融。

老伴的血压不正常，我常对她少吃肉、油、盐等，她故意

在众人面前说：“老头子太可恶了，不让我吃肉、吃油……太没良心了！”我说：“有了凉心（良心）就坏事了，我有的不是寒冷的凉心，而是像火一样的热心，热爱你体贴你的心。”在场的人们笑个不停，都说，还是你家老头子爱你，对你多好啊！

如今，我72岁，老伴70岁了，过去我们受的苦不少，现在赶上了好时代，生活得幸福美满。我们每天说说笑笑，真希望能快乐相伴到永远。

养生参谋

老年人开胃小招数

人到老年，对食物的香味不敏感，难得有个好胃口。如何能唤起食欲？以下一些小招数能帮助你。

含锌的食物刺激味蕾。锌参与味蕾素的合成，有增强味蕾机能和营养味蕾、促进食欲的作用，如蘑菇、山核桃、豆类、海产品等。这些食物不仅锌含量丰富，而且易被人体吸收、利用。

来点音乐放轻松。人的胃肠蠕动以及消化液的分泌，与精神状态有关，适当改善就餐环境，播放些轻松的音乐，无疑会改变心情，进而增进食欲。

多人共餐更好吃。热闹的用餐气氛会改变老年人的心情。对于有沮丧、压迫感等心理障碍的老年人，多人一起用餐会有帮助，可以和邻近的老人一起吃，或与家中老小一起吃。

少量喝点低度酒。饭前饮少量的低度酒，如葡萄酒有助开胃。但不宜饮用大量汽水和啤酒，这不会冲淡胃液，而且会使胃扩张，刺激饱感中枢。

趁热食用味正香。香味有刺激食欲的作用。控制食物的温度，是锁住香味的重要步骤，所以食物必须趁热吃。

软硬适中才顺口。如果是吞咽，进食的速度就应该放慢。可以在食物中掺入剁碎的熟蔬菜，把水果捣成泥，但要避免滑溜和太粘稠的食物。稀薄液体也不适合，因为控制不当容易呛着。

代糖代盐保健康。一些糖尿病人和高血压病人，不能吃过多的盐和糖，不妨以代糖和代盐食品替换，这样既可以满足老年人对甜食的欲望，又不会威胁身体健康。

(旭峰)



夕阳红热线:13592220003

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口联营驾校
赞助连载

周口联营驾校收费低,出证快。诚招各县乡报名点。
地址:周口市汉阳(大闸)路北段
电话 8695555 王主任:15994173988

连载之五十八:

郭原平做工孝养高堂

旧社会，湖南省永兴县的郭原平是个孝子，家中虽贫，但一心为父母着想。由于家庭困难，父母吃不上美味佳肴，天天都是靠吃糠咽菜过日子。看着父母受苦，他心里很难受，就决定外出打零工挣点钱，改善父母的生活。由于打零工挣钱很少，他每次在外吃饭只是盐水蘸馍，好省下钱多买点东西孝敬父母。若主人中午管饭，他不吃，让主人把吃饭的钱给他，晚上买点东西回家再和父母一同用餐。每到这时候，父母都很自豪地说：“别看我穷，有个孝顺儿子，心里就满足了。”

后来父亲得病了，并且很重。他伤心不已，天天守在父

母身边，很长时间食不知味，到了晚上和衣而睡，随时听从父亲的召唤。父亲去世后，他号啕大哭，痛苦不已，险些丧命。制作棺木和挖掘坟墓时，他没有请人，都是自己亲自干，一来节省费用，好养活母亲；二来亲力亲为，也是对父亲的最后一次行孝。

父亲去世后，他和母亲相依为命，一边在外做工，一边精心照顾母亲。他给别人做工时，勤奋能干，从不偷懒。别人很喜欢他，给的工钱也比别人多，这样，生活渐渐有了好转。他把挣来的钱给母亲买吃的、穿的，对母亲竭尽孝心。邻居都夸赞他，又帮他娶了亲，一家三口其乐融融。

【感言】



从某种意义上说，对老人精神上的慰藉更重于物质上的供养，郭原平宁肯饿着肚子不吃午饭，也要省下饭钱买回食物与父母共餐，看似平凡，却意义非凡。朴实中见真情，小事上显精神。在物质日益丰富、生活节拍加快的今天，我们能否抽出点空闲，常与父母共餐呢？