

银发生活

夕阳里的“七夕花”

■冰玲



从起床后，老伴就有些奇怪，平时他像个甩手掌柜似的，洗把脸就去公园练太极拳，可今天，他却又是陪我晨练买菜，又是跟我抢着煮粥炒菜。问他，他只是笑笑，不言不语。看他那股神秘劲儿，我也不枉费心思胡乱猜想了，悠闲地浇浇窗台上的吊兰，逗逗小猫，等他笨手笨脚地忙完去吃顿现成早

餐。只是我刚拿起筷子，就被老伴拦住了：“老伴啊，这些日子，真辛苦你了！”

我乐了，打一下他的手：“吃你的吧，发什么感慨？少抽几根烟、少喝几杯酒就行了！”

老伴笑笑，拉开餐桌的抽屉，取出一个精致的盒子。我疑惑地接过来，小心翼翼地打开，展开最后一层时，眼圈不

禁红了。说真的，前些日子给孙子做小褥子的时候我就感觉眼睛不好使了，瞅东西太费劲，当时就琢磨着要买副老花镜，没想到自己还没行动，老伴倒给我买回来了。

老伴拉过我的手，轻轻说：“自打退休，你就没少缝缝补补，只是年岁不饶人啊，你的眼睛都花了。今天是七夕，咱们中国的情人节，就让我送你一个清清亮亮的世界吧！”

这时，女儿推门进来了，笑着嚷道：“老爸，你可真会忽悠我妈，送那么俗的东西，还说那般肉麻的话。”

老伴把眼一瞪：“玫瑰能当吃还是能当喝，你妈才不稀罕那东西呢！”然后转头望向我，似乎想印证一些什么。

我笑笑，现在的年轻人，早将玫瑰和爱情紧紧地连在一

起，这辈子，老伴真没给我买过玫瑰花呢。处对象的时候，还不流行送玫瑰；结了婚过起了家常小日子，他每天忙工作、忙生活，无暇将七夕当回事；后来年纪大了，不用努力打拼了，他也有了闲心开始跟风了，不过大多都是帮我洗洗衣服、做做饭，偶尔也陪我到附近有山有水的地方转转，让我这一天能够轻轻松松、舒适惬意地过。前年七夕，不知受谁的影响，他开始送礼物了，去年，他送给我一面小镜子，说辛苦大半辈子了，以后要让我幸福地走过每一个日子，以镜为证，让它记得我一天笑了多少次！

我忙嚷道：“小孩子家的，你懂什么！妈喜欢着呢！”说着，就将老花镜戴了上去，说：“在妈眼里，你爸送的一面镜子、一副老花镜，都是七夕最美的玫瑰！”

养生参谋

气血不畅可撞撞背

如今在公园里，经常会看到一些中老年朋友背对墙壁或树干，反复往后撞一下又马上弹回，乐此不疲。

中医学认为，在人体背部进行一定节律的拍打、敲击，能提升阳气，有利于人体气理顺畅，使人体脏腑功能协调，这适合于气血运行不畅的中老年人。

古代自我推拿的方法里就有一项撞背功，具体操作的方法和大家在公园里的做法差不多。双足与肩同宽，背靠墙壁站立，与墙相隔20~40厘米，全身放松，身体后仰，用背部撞击墙壁，用力适度，借撞击的反作用力使身体回复直立。撞击下背部时，上身适当前倾，使下背部略向后突出，然后进行撞击。撞击时意念贯注背部，使意气集中于腰、肩、背之间，撞击100次左右。

需要提醒的是：撞背健身最好先明确颈腰背没有明显疾患，运用时需要掌握一定的时间和强度，不可过量，部位也不能太高或太低，如感觉不适，则应及时停止。

喝酒越多 骨头越脆

饮酒伤肝是很多人都知道的常识，但知道喝酒伤骨头的人就不多了。调查发现，长期酗酒是引起男性骨质疏松的一大原因。酗酒，实际上就是在挥霍自己的“骨骼存款”。对于老年人来说，更应该少喝酒。

为何饮酒过多会导致骨质疏松呢？原因主要是，酒精会抑制骨细胞正常代谢。人体的酒精过量，酒精就会抑制成骨细胞，破坏的骨质大于形成的骨质，骨质开始流失，骨头就会过早地陷入“入不敷出”的境地而出现骨质疏松的情况。嗜酒者骨细胞活动受抑制，会妨碍钙、镁的吸收和利用，这也是诱发和加重骨质疏松的原因。

即使必须喝酒，也要控制量。爱喝酒的人，最好在40岁左右做一次骨密度检测，了解骨骼健康状况。

此外，应培养均衡的饮食习惯，补充足够钙质。平时可选择含钙高的食品，如奶制品、豆制品、芝麻酱等。注意多补充含维生素D及微量元素的食物，包括蛋黄、肝脏、绿叶蔬菜等。同时要注意多做户外运动，多晒太阳，让钙更好地吸收。

老人热天多喝绿豆粥

很多老人热天时都觉得食欲不振、全身乏力，这是因为气温高，体内水分流失多，胃肠血液减少，机体失调造成的。

而喝粥可以在补充水分的同时，滋养肠胃、帮助睡眠、温和调理机体，对老人来说，是个不错的选择。

春天宜喝青菜粥，夏天则以豆粥为主，尤其是绿豆粥，能很好地改善老年人常有的便秘等症状。

传统医学认为，绿豆煮汤有消暑益气、清热解毒等食疗功效，对于轻度中暑、头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热等症状具有较好的治疗作用，对热肿、热渴、热痢、痈疽、痘毒等也有一定的疗效。此外，喝绿豆汤还有降低胆固醇，防止动脉粥样硬化的功效。

绿豆和不同的食材搭配有不同的食疗效果。比如老年性贫血患者，可以煮绿豆红枣粥，有补血益气的功效；对于脾胃不好的老人，可以选择绿豆薏米粥，能健脾益胃、利水消肿。需要提醒的是，脾胃虚寒、腹泻的老人不适合食用这类粥。

(健时)

家长里短

向老伴道歉

■繁礼

一天吃完早饭，老伴要去银行取钱，对我说：“把存折给我。”我回答：“存折没在我这儿。”老伴不高兴地说：“明明上次你去银行取钱回来放在床头柜里了，怎么说没在你那儿？”我将床头柜抽屉翻了个遍也没找到。

存折没找到，我们俩她怨我，我顶她，顿时闹起来，而且越说话越多。我气不打一处来，向老伴发誓：“存折要真是我放的，我立刻去死——”这一说不要紧，老伴又哭又喊，气得我不知如何是好。我一看光这样吵不行，反正两个人总得有一个台阶下，于是我从高声转为低声说：“你别着急，我再想想。”

中午午睡，我躺在床上翻来覆去睡不着，忽然间想起，上次去银行取钱的确是我去的，回来后我想看电视，便随手将存折放在电视柜底下的抽屉里。我马上翻身起来去找，终于找到了。

明明是我忘记了放的地方，老伴的指责是对的，可我还对老伴动怒发誓，让老伴受到不该受的伤害，真是我的错。我主动对老伴微笑着说：“我向你道歉，我言失语重，不该这样顶撞你，是我错了。我向你道歉，今后再也不和你这样讲话了。”说得老伴哈哈大笑起来。



夕阳红热线：13592220003



老有所爱

继生 摄

朝花夕拾

难忘军营生活

■德禄

上世纪60年代，我作为铁道兵在大兴安岭修建森林铁路呼中支线时，食堂的伙食比较差。为了改善连队的生活，连首长没少费心。

和我同年入伍的乡战友苏发明是个非常活泼的小伙子，他星期天去河里捉了几条大鱼，用柳枝串着鱼直奔连长办公室。“报告连长，我是苏发明，我给你送鱼来了。”连长是广东人，最喜欢吃鱼虾，一听立刻翻身下了床，拖着两只鞋，迅速打开门：“来，小苏。”小苏咧着个大嘴，笑呵呵的，左手拎着鱼，右手给连长敬了个礼。连长问：“这鱼在哪里抓的？水深不深？”

“有一米多深。”
“走，大家一起去看看。”连长说。我们就往河上游走去，发现河里果然有鱼，还不小呢！我对战友们说：“我们抓鱼吧。”他们都说水太深不敢下。我水性好，就把衣服脱掉，一个猛子扎下去，顺手抓了两条鲤鱼，每条有两三斤重。

连续几次，我抓了七八条，连长在岸上问：“水凉不凉？”

“我身体壮如牛，没事。”
连长高兴地叫通讯员：“小刘，你和苏发明把这几条鱼送去伙房，告诉司务长中午改善伙食，吃鱼。”司务长和炊事班长都很高兴，炖了一大锅汤。大伙儿

嗅到鱼汤的香味，七嘴八舌地问这鱼是从哪里来的。

连长用他那浓重的广东普通话讲：“同志们，今天中午改善伙食，吃鱼。”他把鱼的来龙去脉给战士们讲了一遍，大伙儿一起鼓掌。战士们一个挨一个用碗把鱼盛好，一人一勺再去打饭。盛好后，一个班的人围成一个圆圈蹲下，大家你一言我一语地夸小苏和我能干。从那以后，每逢星期日，连长总会带我们几个水性好的战士下河去抓鱼。

几十年过去了，军营里那些多姿多彩的生活，让我至今难以忘怀。