

家长里短

女儿为我们设计幸福路

我们的两个女儿对我们都非常孝顺，如今她们都已人过中年，更加感到了孝心的珍贵，争着对我们尽孝。

大女儿家离我们有四五里路，今年以来她妈身体不大好，大女儿几乎没一天不过来看望我们。我们有什么缺什么，她都心里有数，下锅的粮食、蔬菜，上桌的佐餐食品，她都随手买来。

一次，单位通知我次日开会，吃过早饭，我刚要出门，大女儿就匆匆赶来了：“爹，等一下，买了两件衣服，你试试，不合适我赶紧换去。”我

说：“这不有穿的吗，怎么又买衣裳？”她说：“那都什么年代的衣裳了，和人家文人们开会，你多寒酸啊？”大女儿买了鞋袜、短裤、汗衫，给我换了个上下全新。“包装”好了，她上下打量一番，才让我出门。

小女儿是老师，也是无时无刻不牵挂着我们，但她的尽孝方式和大女儿相比，则显得有“心计”。她知道我们不缺吃的穿的，挣的钱也够用，平时又有她姐姐惦记着我们，所以她另有事忙：每次到家来，总要到邻舍走走转转。她说：“我守着你们的时间总是有限

的，我一走了，你们还是空落落的。守着邻居坐会儿，邻里亲亲热热的，我走了以后，他们经常过来陪你们，不是更好吗？”她只要做点儿新奇的美食，不管什么辈分的亲友，都要亲自送去让人家尝尝。她常对我们说：“你们老了，一天比一天需要人们的照顾，我们不在身边，我多联系人点儿，你们有事找他们就方便点儿。”听女儿这么说，我们才理解了她的良苦用心。

大女儿的儿子是我们唯一的外孙，不光我们疼爱，就是他姨也是把他当自己的儿子。

小女儿常教导他如何孝敬老人，外孙不善言辞，但对我们特别孝顺。

小女儿嘴巴甜，不如老大多实，但外孙对我们的孝顺，邻里对我们的关怀以及对我女儿的夸奖，让我们悟出了两个女儿的孝心不分巨细，实用周到。

我把老大的“务实”比作“硬件建设”，把老二的“务虚”比作“软件建设”——两个女儿为我们的晚年精心设计了一条幸福之路。

(治安)

健康测试

是否心理老化 做做这些题目看

美国哈佛大学著名精神病学家弗列曼教授认为：“人们患病的原因，心理因素占了很大比例。”

《养生大世界》刊文指出，世界卫生组织认为心理健康比躯体健康的意义更重要。现在将测定心理老化的15个问题列表如下，你也不妨来测测：

- 1.是否变得很健忘？
- 2.是否经常束手无策？
- 3.是否总把心思集中在以自己为中心的事情上？
- 4.是否喜欢谈起往事？
- 5.是否总是爱发牢骚？
- 6.是否对发生在眼前的事漠不关心？
- 7.是否对亲人产生疏离感，甚至想独自生活？
- 8.是否对接受新事物感到非常困难？
- 9.是否对与自己有关的事过于敏感？
- 10.是否不愿与人交往？
- 11.是否觉得自己已经跟不上时代？
- 12.是否常常很冲动？
- 13.是否常会莫名其妙地伤感？
- 14.是否觉得生活枯燥无味，没有意义？
- 15.是否渐渐喜好收集不实用的东西？

如果你的答案有7条以上是肯定的，那么你的心理就出现老化的危机了，就要小心保护自己的心理了。



夕阳红热线:13592220003



舞出精彩

京民 摄

流金岁月

老伙计的“流水饭局”

看着我拎着马扎要出去，老伴故意板着脸，嘴里嘟囔着：“老了老了，还这么不消停，看来今晚饭你又给省了。”

大热天，周围的老伙计睡过午觉，便三三两两赶集似的来广场纳凉，拎个小马扎一圈儿坐下来，听“神探”老周的神勇往事。老周年轻时干过刑警，天南海北地跑，一肚子的“水儿”，只要他开口，旁人基本插不上嘴。老周相当享受这众星捧月的感觉，每讲到关键

时候还不忘停顿一下，拿起水杯喝几口茶水，一脸认真地环视众人。直到有人耐不住兴致追问结果，他才一脸得意地摇着头：“那可不得了呀，啧啧，你别猴急，听我慢慢说！”

故事讲完了，也到了吃晚饭的点儿，反正孩子们都不在身边，几个老头一合计，便今天老李家，明天老赵家，乐呵呵吃个家常饭，继续海聊。

轮着做东的人一脸欢喜，派头十足地拿起电话：“老婆

子啊，今天早点儿回家弄点好吃的，几个老鬼今天在咱家吃饭。”被请的人图个自在，也分别打了电话回去告诉自家“掌柜”，今天晚上有活动。

菜是家常小菜，倒也蛮有滋味，几个老头子嘻嘻哈哈，每人几两小酒抿着，少了家里老伴的唠叨，玩得相当惬意。

君子之交淡如水，老来却又幸得“流水饭局”。真的，有几个老伙计陪着，晚年不寂寞！

(英杰)

心里话

老伴爱美,我支持

滋滋的。

老伴过生日，我同她去逛超市，问她：“买件风衣？”老伴说：“不！”

“买双皮鞋？”

老伴摇摇头，到了化妆柜前，老伴止步了，说：“我想买生物活性洗面奶、活性精华液、修复护肤霜、进口香水、唇膏……”我二话没说，拿出钱包慷慨付了钱。老伴满脸笑容连声说：“老伴真好！”

渐渐地，老伴开始影响我了。每天早上，她总是不厌其烦地说：“要讲究发型，穿着要显示老年人的风格和气质。皮鞋要擦亮。”从此，我也开始讲究起来。

老伴爱化妆，是因为我支持她，而老伴反过来改变了我。从中，我得出一个结论，相互理解，能使对方向好的方向改变。

(明华)

养生参谋

常捏耳垂抗衰老

人耳的形貌，颇似人体倒卧于母体腹中的胎儿，而恰当时捏耳垂，能收到抗衰老的效果，还能增添眼睛的神采。

其方法是用拇指、食指轻巧而有节奏地捏压耳垂的正中区域，每日2~3次，每次1分钟，持之以恒做下去。

此外，配合用小指尖点压耳甲腔区域，调节体内性腺激素，使之保持在较为正常的水平，更有助于防衰老。

散步时揉揉肚子

人到老年，难免受腹胀、腹痛、便秘的困扰，夏季是胃病高发季节，老人更要格外注意胃的保养。除了多注意饮食，多吃清淡食品，边散步边揉肚子也能养护肠胃。

散步是老年朋友们夏季最适合的健身运动，其强度适中，也没有场地、器械等要求。另外，在散步时揉揉肚子，不仅可以帮助消化，健肠胃，还能促进胃肠血液循环和胃液分泌，增强胃肠消化功能。揉肚子时先用右手，五指并拢，以肚脐为中心，两手掌旋转按摩腹部，每走一步按摩一周，正反方向交替进行，每次15~20分钟，以肚皮发红有热感为宜。按摩要持之以恒，每天2~3次。

散步揉肚子时，宜在温度适宜的户外，场地在花园、公园、小区楼下均可，最好在平地上。散步时步伐要慢，频率尽量固定，放松心情。揉肚子时力度要适中，尽量穿着棉质无扣上衣，以免纽扣阻碍按摩和产生静电。

慢节奏活动 延缓大脑衰老

加拿大科学家日前指出，慢节奏活动有助于减缓认知障碍的出现。

研究人员对一组老年人的能量消耗和认知活动进行了2至5年的跟踪研究。其中大部分志愿者都不锻炼，几乎没有从事对体力要求较为严格的活动。他们主要是进行漫步、做饭、整理花园、打扫卫生以及类似的活动。这些活动对大脑的影响是惊人的，久坐不动的志愿者在每年的认知能力测试中获得的分数日益下降；活动较为积极的人群认知能力受损情况较轻；而每天消耗能量较多的人当中，90%能够保持多年不变的记忆能力。而要想保护大脑，不必进行剧烈的运动。

另一篇报告也指出，在5年的时间内，每天对一组患有心血管疾病或有患病风险的70岁妇女进行认知能力测试结果显示，其中最活跃的志愿者选择的锻炼方式也不过是散步，这使她们的认知能力受损的速度有所减缓，尽管记忆力仍在减退，但速度要慢于久坐不动的人。

(津报)