

银发生活

老人应领悟儿女之爱

■ 鸿恩



星期天，我同一位年轻的朋友聊天，谈起她婆婆来，她很自豪地说：“我婆婆可好啦，心地善良，对儿女们特别关心，处处都替我们想得特别周到。每天孙女上学，她会提前准备好书包和凉开水，并把壶盖拧得紧紧的，还要把水壶倒过来检查一下是否漏水。晚上新

闻联播后，她必看天气预报，如果第二天有雨，就会准时把雨伞放到门口，方便孩子上学时带上。”

然后，她又不无感叹地说：“可就是有一点，婆婆心眼儿太小，遇到个大事小情，往往想不开，若是儿女们有个病啦灾的，那简直比刺她的心尖还难

受。况且她自己的身体不好，有心脏病，年过70的人了，一着急上火就容易犯病。我们经常劝她，让她少操心，可她又改不了，怎么办？于是，有好多事情我们就采取报喜不报忧的办法，不对她说。”

她给我讲了几个故事：“去年夏天，我爱人的公司效益不好，一连几个月发不了工资，因为怕她着急，于是我俩商量，谁也没对她说。她有时打听起来，我们也只是含糊糊地应付说，还可以。可后来她从别人那里听说了，就不满意地对我老公说，你们为什么瞒着我呢？我也是家庭的一员呀！我们就对她说，告诉您又有什么办法呢？还不是怕您着急上火吗？还有一次，我们为孩子上重点中学的事，四处托人也没有结果，我们非常着急。可偏偏老娘三番五次地打听，唠叨起来没完，弄得我心中烦透

了，就没好气地顶撞她说，您就别给我们添乱了。想不到老太太竟生气了，前胸立刻觉着难受，我连忙给她拿来救心丸吃了，又扶她躺在床上，才慢慢平息下来。事后我笑着开导她说，这些事告诉您，您也帮不上忙，干落个着急，若是急出个好歹来，还得别人去照顾，您老仔细想想，这不是‘添乱’又是什么呢？她点了点头，算是默认了，也没有再说什么。”

上了岁数的人，对于儿女的事，大都非常关心，有些事情你不让他（她）操心也办不到，这是老年人的一种通病。但有些事情老人即便知道了，不但帮不了忙，反倒自己着急。年轻人采取只报喜不报忧的办法，只是为了老人的健康。

老人也应当领儿女的关心和爱护，不再轻易打听儿女的事，有时就是为儿女“帮忙”了。

养生参谋

细嚼慢咽也能降糖

朋友70多岁，以前是自行车队教练，20年前被查出患上糖尿病。

当年，他在运动队吃惯了鸡鸭鱼肉，患病后，不敢多吃油腻食物，养成了细嚼慢咽的吃饭习惯。医生告诉他，细嚼慢咽不仅会吃得少，更重要的是，细嚼慢咽时，舌头可以充分发挥其配合作用，舌头上分布着味蕾细胞，细嚼慢咽让饭菜的味道充分刺激着这些味蕾细胞，进而促进胰岛细胞分泌大量胰岛素，可以大幅降低餐后血糖。

另外，他好运动，喜欢游泳和骑车。他常说，跑步容易体力不支，不如选游泳、骑车，能预防腿骨关节炎。一直以来，他的血糖控制得很平稳。

(武明)

适度跑步有助治疗前列腺炎

前列腺是男性生殖器官，它形如板栗，在人体器官中并不引人注目，但它却扮演着不可缺少的角色。在气温变化明显的夏季，特别是老年人敏感的前列腺很容易“受伤”。

有研究表明，适量运动对保护前列腺作用明显，但和散步、游泳、打网球等相比，跑步的效果是最好的。这和前列腺的位置有密切的关系。前列腺位于盆腔底部，上方是膀胱，下方是尿道，前方是耻骨，后方是直肠。前列腺的左右，由许多韧带和筋膜固定，从而决定了它位置隐蔽和相对固定的特点。由此，不难理解，跑步对前列腺的保养是怎样进行的。

首先，跑步时，盆底肌肉有节奏地张弛，仿佛是把前列腺放在“蹦床”上，让它在上面“弹跳”，使前列腺及其周围器官和组织的血液活起来。

其次，跑步时，腹腔内脏器尤其是肠管及大网膜，有规律、有力度地对前列腺造成冲击，起到了对前列腺的“按摩”作用。

但是，剧烈运动也会造成前列腺的充血、水肿，对前列腺的保养不利。所以，跑步也不能过度，要根据自身的体力，掌握好速度、时间和距离。

(焦文)

育孙歌谣

小星星

小星星，眼睛眨，
我给星星打电话。
星星星星你好哇，
我想请你来我家。

骆驼

个子高，脖子长，
两座山，背身上，
像只小船穿沙漠，
它的名字叫骆驼。

(随译)

生活提醒

正确选择自娱方式

■ 津民

5年前退休后，我从繁忙的教学中一下子清静下来，还真有些不适应。经不住一些邻居、老友相邀，我一度迷上了麻将。

打麻将，一坐就是几个小时，身体还真有些吃不消，久而久之，竟引发了腰痛。这还不说，以前我教书虽忙，但经常可以利用假期跟老伴四处走走，到外地旅游。自从爱上打麻将，我的时间大都被麻将占据，家务活几乎全被老伴“承包”了，为此，我和老伴有了争吵。

我们为麻将闹得不愉快的消息，很快就被在外地工作的子女知道了，电话接连不断，他们大都是劝我远离麻将。老大要我们去省城住，老二还给我寄来了钓鱼包，里面是整套的渔具，女儿则寄来很多花籽，希望我用种花草来消遣时间。孩子们的良苦用心给我很大触动，这让我痛下决心，彻底与麻将绝了缘。

我在自家小院里开垦了一块地方，种下花草和蔬菜。花儿开放，花香袭人。漫步其间，老伴的脸上露出了久违的笑意。

我家屋后有一条大河，树荫下，就是天然的好钓场。每次在河边钓鱼，我喜欢拉上老伴，一边钓鱼，一边说着闲话。

冬日天气寒冷，我们有了另一种娱乐和健身方式——散步。我经常和老伴挽着胳膊，一起在路上散步，呼吸着清新的空气。

退休了，有很多方式可以自娱，关键是要有正确的选择。就像我，远离了麻将桌，既融洽了跟老伴的感情，又健康了身心。



老年钓友

乐悦 摄

家长里短

老伴“逼”我学电脑

■ 铁侠

退休后，有了充裕的时间，我就重拾旧日的爱好，拿起笔来开始写作。我以社会见闻、家庭趣事为素材，几年来笔耕不辍，换得“豆腐块”频频出现在省市级报刊上，让我的晚年生活充实而丰富多彩。

前年7月，我提议将积攒下的稿费为痴迷炒股的老伴购置一台电脑，老伴欣然同意，下去全力操办。

没几日，一台崭新的电脑在我的书房“安家落户”。布置停当后，老伴让我坐在电脑前练习打字，我茫然不解，说：“当初不是说好买电脑是为你炒股吗？再说我已习惯用手写，使不惯那玩意儿。”老伴不高兴地说：“都什么年代了，现在科技这

么发达，谁还用手写文稿？用电脑打出来，发电子邮件就可以向各地报社投稿，又快捷、又方便。”

我强词夺理：“我左手食指末端伤残一节，敲击键盘受影响。”老伴反驳：“那不是理由，每天给我打两万字，完不成任务甭想吃饭。”我望着声色俱厉的老伴，心中暗暗叫苦：“误入老伴圈套，这真是木匠做枷——自作自受呀！”

老伴坐在一旁“督战”，细心地教我如何使用鼠标，怎样敲击键盘和翻页，怎样用拼音打字。我无可奈何地静下心来坐下来，笨拙地敲击着键盘，一行汉字像快乐的顽童，蹦着、跳着，排列在荧屏上：老伴我恨你！

老伴一乐，还鼓励我说：“就这样打，手眼配合好了就行。”

人说“年过三十不学艺”，我今学艺在三伏，暑热难耐，我只得起早贪黑利用凉爽的时间学电脑。功夫不负有心人，经过一个星期的勤学苦练，我逐渐适应了电脑打字，并对神奇的电脑产生浓厚的兴趣，从此也就结束了我多年手写文稿的历史。

尽管长时间打电脑累得我胳膊酸、脖子痛，但看到经过自己亲手敲打出的文章清晰秀丽地呈现在眼前，是那么赏心悦目！我心中暗暗感激老伴对我写作的支持，改变了我的写作习惯，拓宽了我的视野。