

家长里短

节俭度日乐趣多

■桂芹



人生乐趣各有不同,有喜欢抽烟、喝酒、打麻将的,有喜欢唱歌、跳舞和收藏的……有人问我,你的人生乐趣是什么?我坦然地回答:节俭度日。我生在一个农村的贫困家庭,兄妹6个,我排行老二。我记事的时候正赶上人民公社、

大跃进、三年自然灾害时期。一家8口人缺吃少穿,年年是贫困户。那时我就想,不欠别人钱有多好啊?为节省家庭开支,我9岁就帮妈妈做针线活。读小学五六年级时,放学后或者节假日,我都要到地里捡粮食、拾柴火。中师毕业参加工

作后,我的工资就成为一家人的生活费。1973年我为人妻后,仍然和老人、小叔子、小姑子生活在一起,家大人多,工资也都贡献给了大家庭。1976年我调到城里,自己没有一点余钱,一切都得从头开始。那时我和爱人每月工资都只有40多元,去买菜拿着分币、角币算计着花。买菜不敢买刚摘下来的,只买打蔫的茄子、豆角。在我看来,新摘的菜和打蔫的菜,到锅里都是一个味儿,能省一分是一分。孩子的衣服我都去商店买布头,回来自己做,做衣服锁边要花钱,所以我每次都不锁边,自己用钩针钩边。就这样,为生活所迫,我养成了节俭度日的习惯。而习惯一旦形成就难以改变。我现在退休了,虽然工资不多,但

也不愁吃不愁穿,生活很滋润。然而,我节俭的兴趣一点儿没有变。现在,我买菜依然不买贵的,上早市从西头走到东头,先了解行情,从东头回来再买菜。买黄瓜要买丑一点的,便宜。买土豆挑有点硬伤的,能折价。买菜还要掌握好时机,人多的时候不买,要散市了,卖家开始甩卖,买家肯定能省钱。我的想法是,人老了,不能开源了,只能通过节流达到财富增值。日子要天天过,钱要经常花,每天节省一点,关键时候就有底气不发慌。我虽然不会抽烟、喝酒、打麻将,也不会唱歌、跳舞、玩收藏,但是,我也有自己的乐趣,那就是过日子省钱就高兴。

流金岁月

我的“长寿计划”

■承鼎

小时候,奶奶告诉我,我家祖上五代没人活过花甲。而我凭借持之以恒的健身运动,顺利地迈过了花甲这道“坎”,而且身体强健。我6岁患了肺病,但家贫无钱医治。那时我瘦得像只猴,但特别爱运动。什么单杠、双杠、跳高、跳远、跑步、翻筋斗,全是我的长项。“文革”期间,我插队务农,一家数口连生计都成问题,更没钱治病了。1975年,我参加工作后,检查身体时发现右肺有个两分硬币大的空洞。经过治疗,一年半后,我的肺病明显好转。

我总结上辈人早逝的原因:一是他们不懂得自我保养,二是他们不知道“生命在于运动”。在我的父辈四兄弟之中,有酗酒的,有嗜烟的,有贪睡懒觉的,有忙起来三餐不吃饭的,就是没有爱好运动的。他们中,数我父亲寿命最长,但父亲嗜烟如命患了肺癌,只活了59岁。

为此,我制定了自己的“长寿计划”:一、生活有规律,按时作息,不沾烟酒。这条铁律,我雷打不动。

二、每天的运动不能少。早晨5点准时起床,外出慢跑半小时。回家后,玩哑铃,做引体向上,拉拉力器,做俯卧撑、仰卧起坐。我有一个原则,每做一项运动,都从容不迫,量力而行。待这一系列运动做完,身体微微有些发热,再擦一遍冷水澡。晚饭后散步两个小时,做到日行万步。

三、饮食有计划、有节制。我从不挑食,再好吃的饭菜,只吃八分饱。我还坚持多素少荤、多吃水果,以利肠胃和血管的畅通。

四、保持好心态。做到与人为善,不图名利,助人为乐,心态平和。有时想发脾气,先让自己冷静三分钟。其实,许多事情,一经“三分钟冷处理”,“火气”早就烟消云散了。



焦点 哲光 摄

生活提醒

老人应像孩子一样生活

■连永

人们常把老人叫“老小孩儿”,我认为老人就应像小孩儿一样生活,才能活出健康,无论身体还是心态。老人应像对待孩子一样对待自己。自己首先从意识上要转变,把自己当作孩子看待,允许自己犯丢钥匙、忘锁门之类的错误。在生活方式上,老人也要和孩子一样,尽量独立,切莫让自己过于娇惯,事事让儿女包办代替。比如,老人上岁数后,比较懒,总爱躺在床上,憋在屋里。所以,儿女有时间就应该陪老人出去遛遛弯儿,

让老人接触新鲜事物,介绍一些新的玩伴,帮助老人培养新的兴趣。老人应积极配合儿女,这样既能使自己快乐,也能满足儿女尽孝之心。另外,生活不要过于安逸,做一些力所能及的活计能使老人内心充实,还能活动身体。即使卧病在床,老人也要找些“苦头儿”。比如,自己数一数每天吃的药丸,可以活跃思维,预防老年痴呆。只要老人能做的,就不要麻烦儿女,自己去做,多动手动脑,有利于延缓衰老。

老人也要像孩子一样,多找一些玩伴,确定一些小目标,搞一些娱乐活动,哪怕是自己都认为可笑的活动,也可以放松心情,融入活动中。在群体活动中,免不了与他人有一些摩擦,但要像孩子一样,发生了矛盾,不记挂在心头,要学会忘记。老人不妨真正像儿童一样,天真无邪,把自己的思维模式“放空”,不要把过去的习惯和方式强加于人,强加于己,这样,既能放松自己,他人也能接纳自己,给自己带来更多的快乐。

养生参谋

糖尿病患者吃水果注意事项

有人说:“没有西瓜的夏天不能算夏天”,但常有糖尿病病人会抱怨自己不能吃,因为西瓜这么甜。那糖尿病病人可以吃西瓜吗?专家表示,糖尿病病人多为老年人,但糖尿病病人不仅能吃西瓜,而且还有很多水果能吃。但是不能毫无约束地吃,糖尿病病人吃水果还是有一些讲究的。

控制吃水果的总量

除了控制吃水果的总量外,还要考虑每天进食的总热量。如果进食西瓜等水果了,那米饭等主食的量就要适当减少,使总的摄入热量保持不变,比如吃了500克西瓜,那饭量就应该减少25克左右。

注意水果的含糖量

有些人觉得吃起来甜的水果含糖量很高,其实不是这样的。水果中含糖量在10%以下的有:西瓜、草莓、甜瓜、樱桃、柠檬、李子、梨等。另外,有很多属于蔬菜的瓜果如黄瓜、西红柿等含糖量也较低,比较适合糖尿病患者吃。而那些含糖量在20%左右的水果,如香蕉、鲜山楂、鲜枣等,就应该适当控制。

考虑水果吸收快慢对血糖的影响

有些水果吃了以后,易吸收,血糖容易升高,我们称作“高血糖指数”的水果,如葡萄、桔子、菠萝、香蕉等,这些水果也是少吃为妙。虽然西瓜的“血糖指数”也比较高,但是由于它含糖量低,所以它的“血糖负荷”并不高,糖尿病病人还是能吃的。我们不仅要重视水果的种类,还要考虑其摄入糖分的总量。

吃水果还要注意时间

如果近期血糖控制得很不好,比如餐后2小时血糖常常超过10毫摩尔/升,那么那些含糖量高的水果就应该暂时少吃,可以选择黄瓜、西红柿暂时代替一下。吃水果的时间一般要选择在两餐之间,比如上午10点钟左右、下午3-4点钟,也可以在晚上9-10点钟。这样不仅饱了口福,又避免了餐后高血糖、餐前低血糖的发生。

(津报)

捶背治失眠

中医认为,适当捶打背部,可以疏通经络,调和五脏六腑,起到消除疲劳、宁心安神的作用。捶背简单易行,不受时间的约束。白天利用工作间隙捶背,可以使人保持头脑清醒,精神振奋,有利于提高工作效率;晚上临睡前捶背能助人宁心安神,催人入睡。老年夫妇互相捶背,能使双方神经系统处于最佳状态,机体免疫水平提高,有助于延年益寿。捶背通常有拍法和击法两种方法,均沿脊柱两侧进行。可以自己捶打,也可由他人捶打,接受者可站可卧。捶背的速度以每分钟60-100下为宜,以不痛为度。每日1-2次,每次捶背时间以30分钟为限。对于患有严重心脏病、尚未明确诊断的脊椎病变以及晚期肿瘤患者,最好不要捶背。

(北新)