

朝花夕拾

第一次看电视

■王明彤



孙女上学前班了，为了让她早睡，为正式上学养成按时作息的习惯，家人提议晚上早点关电视机睡觉，这与我喜欢看电视节目相冲突。为此，孩子们提议为我一个人再买一台电视机，而且要买液晶屏的。听着家人们的议论，触景生情，我不禁想起了第一次看电视节目的情形。

那是1973年春，我们部

队团组织改选，我当选连队团支部组织委员和营团工委委员。作为代表，我参加了我们独立团召开的工作会议。会议连续召开两个晚上，第一天晚上团里派车送我们到市内观看文艺节目，第二天晚上是自由活动，会议代表可以互相谈心，交流工作经验，也可以看电视节目。我选择了看电视，因为那时我还不知道什么是电视机，我很

好奇。

当我到达放置电视机的屋内时，电视机前已经有20多个人了。记得那是一台12英寸的黑白电视机，不知是发射塔问题还是接收天线的原因，一名干事调了好一阵子图像都不清晰，最后选定了个比较清楚的节目，是杂技团表演杂技，内容有抖空竹、转盘子等。虽然电视屏幕上雪花点纷扰，看不太清楚，但我仍看得十分有劲，因为那是我平生第一次看电视节目。

当时我就想，什么时候能经常看电视那该多好啊！我当然没有想能在自己家中看电视，因为那简直是天方夜谭——据说当时只有北京、上海、广州有电视台。

时间在流淌，时代在进步，科技在发展，电视机种类由黑白到彩色，到平面直角到液晶电视机；电视画面由“多瑙河之波”和“雪山飞狐”到清晰亮丽；电视节目接收方法由室内天线到室外天线，由自制天线到制式天线，到大锅（天线），再到有线电视；电视机由大城市到中小城市，到广大乡村和边远地区，由厂矿企事业单位到普通老百姓家中，真是“昔日王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。“天方夜谭”如今变成了现实。

科技的发展和祖国的强盛，把我连想也不敢想的梦变成了现实，我由衷地祝愿祖国更强大、人民更幸福。

养生参谋

运动后牙疼要查查心脏

65岁的退休教师老陈，经常锻炼身体，但近两个月来，每次运动10来分钟就开始觉得牙疼。开始时他并未在意，以为是口腔有炎症，吃了一些消炎药，可是疼痛并没有缓解。到医院检查后，医生也没发现他有牙病，于是建议他去心内科进行检查。满怀疑虑的老陈到心内科做了心电图检查，结果真是心脏出了问题，甚至已有心肌梗死的先兆。

冠心病与牙痛看上去“风马牛不相及”，实际上两者却存在一定的联系。当心脏的某一部分受到的刺激超过一定程度时，这种刺激就会放射到别的部位产生疼痛。虽然冠心病的典型症状为心前区疼痛，但仍有约30%的高龄冠心病患者症状不典型，仅表现为牙齿、上腹、左肩等几个部位不适，特别是在运动、劳动、情绪激动、暴饮暴食或受凉后出现。

因此，提醒中老年人，尤其是男性，以及有高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟酗酒者，平时一定要注意，因为这些都是冠心病的高危人群。如果发生不明原因的疼痛，应高度警惕心脏问题，并及时到医院诊治。
(丽华)

银发生活

“麻婆”们爱上健身舞

■佳妮

每天晚上，这里是整个街道最热闹的地方，跳舞、舞剑、做健身操，还是附近居民的健身广场。短短2000多米长的路段，有好几个方阵，不少人在跳舞，大多是中年人，身子随着音乐节奏摇摆时，依然激情四射。

傅阿姨是附近居民，我们看到她的时候，她正神采飞扬地在跳五行操，一曲终了，她还是不愿下场。傅阿姨今年60来岁，是土生土长的当地人，曾是村里家喻户晓的“麻婆”。她说，“像我们这帮老年人空下来当然打打麻将啦！而且我是个很好的麻将搭子，只要有人三缺一叫我，都会去！”

由于经常打麻将，长时间坐在桌子前不动，傅阿姨也有“职业病”。她说：“我的腰不太好，颈椎也有问题，一场麻将下来，腰酸背痛的。我女儿就经常让我去运动运动。”

上个月，傅阿姨无意间看见有人在跳舞，觉得挺稀奇。“这把年纪的人去跳舞，以前都是在电视上看看的，现在居然这里也有了！”她说，“人家和我说，这是五行操，特别适合我们这个年龄的人跳，对身体好，我就试了试。”

这一试，就试出了瘾头，傅阿姨每天晚上都要来跳上一段，一天不跳就浑身难受，连最爱搓的麻将也丢在脑后了。

“跳出一身汗，太过瘾了！”傅阿姨笑着说，“感觉全身筋骨都松动了，整个人也挺拔了，精神状态特别好。而且一大帮人一起跳，也不会觉得不好意思，还能减肥呢！”



鼓乐喧天

亦早 摄

家长里短

我和婆婆

■新佳

一个星期天，我和婆婆一起走亲戚。远房一位表姑见我和婆婆留一样的卷发，穿同样颜色的衣服，竟误认为我是婆婆的女儿。

让人说成婆婆的女儿，已经不是第一次了。早在和老公相处对象时，到他家，就听邻居们议论我和婆婆有母女相，因为我们都是高个儿，大脸盘，单眼皮，只是我的皮肤比较白净，婆婆的肤色较黑。后来我听老公说，我和他相亲的那晚上，全家人在一起讨论我们的事，婆婆是第一个投赞成票的人。她说，从见到我的第一眼起，就觉得好像认识我，我们就该是一家人，结果，我真进了她家的门。

婆婆性格直爽，说话不会拐弯抹角，这也正对我的直脾气，我们娘儿俩都是有什么说什么，谁也不会藏着掖着。婆婆见我买了新衣服，总忍不住

问花了多少钱，我告诉她，她又唠叨我乱花钱。我想，唠叨就唠叨吧，反正我懂得怎么左耳朵进去右耳朵出来，总比嘴上不说心里厌烦好多了。其实婆婆也就是说说，过一会儿她就忍不住夸我：“嗯，穿这件衣服是好看！”我送她一个大大的拥抱，她就只有幸福地笑的份儿了。我干活毛手毛脚老出错误，比如做饭，酱油放少了，米多了，婆婆都会直言不讳地指出来，根本就不懂得照顾我的自尊心，结果我的厨艺大长。对婆婆我也一样，见她太宠孙女，我耐心地告诉她这样不行，婆婆跟我理论，但听我说的有道理，她也欣然接受了。婆婆常说，有什么事一定要摆到桌面上谈，我也讨厌背后说事儿，你看，我们的性格像不像？

老公常常开玩笑，说我是婆婆的亲闺女，而他好像倒是

后来的，因为每次我和老公拌嘴，婆婆知道后都是先批评我。婆婆的理论是：媳妇儿是要来疼的，不是让你欺负的。老公不服气，说我欺负他，婆婆一巴掌打过去，“那你不会让着点儿她啊！”老公哭笑不得，我躲在婆婆身后，直冲他吐舌头。“我这哪是找媳妇儿，真正给自己找的亲妹妹！”老公阴阳怪气地说道。

临出嫁前，妈妈对我说，婆婆不比娘家人，婆婆到底不是亲妈，你要处处小心，不要和婆婆起冲突啊。现在每次回家，我都爱把我和婆婆的事讲给妈妈听，一是希望她放心，二是愿意跟人说起婆婆，因为每次说起婆婆所做的点点滴滴的事，都有一种幸福感包围着我。

亲情不仅仅靠血缘关系来维系。我的好婆婆，你待我好我知道，我是你的好闺女，你当然就是我的好妈妈了。

七个简单步骤助你长命百岁

心血管病专家说，在生活方式上采取七个简单步骤，人们就有90%的几率活到90岁甚至100岁，不仅不会患心脏病和中风，还会远离包括癌症在内的很多慢性病。因此，人们应在生活方式上作出的七种调整：

- 1.常活动：静止不动可让人折寿近4年。与常活动的人相比，不爱活动的人患心脏病和中风的几率会高一倍。
- 2.了解并控制胆固醇含量：高血脂可导致血管内脂肪堆积，从而增加患心脏病和中风的风险。
- 3.健康饮食：健康饮食包括吃大量的水果和蔬菜，健康饮食是改善身体状况的最重要的方法之一。
- 4.了解并控制好血压：高血压通常被称为“无声的杀手”。了解并控制好血压可将患中风和心脏病的几率分别降低多达40%和25%。
- 5.达到并保持正常体重：近2/3的英国人超重或患有肥胖症，那是引发心脏病和中风的主要风险因素。患肥胖症会减寿近4年。
- 6.控制好糖尿病：糖尿病会增加患高血压、动脉粥样硬化、心脏病和中风的几率，控制好血糖水平尤其容易患上上述病症。
- 7.远离烟草：老烟民中有一半人因患与吸烟有关的疾病而早亡。这些疾病包括：心脏病、肺癌和慢性支气管炎。一旦远离烟草，患心脏病和中风的风险就会开始下降。远离烟草15年后，戒烟者患上上述疾病的风险就基本上会与不吸烟的人持平了。

(津报)