

家  
长  
里  
短

# 有什么样的父母 就有什么样的孩子

想说说“孝”的事,是因为前些日子报纸上的一张“孝子报母”照片被多次刊载的事。提倡孝道,这当然是好事,但是就如照片的主人翁所说,只是做了为人子的本分事,为什么能引起人们这样的感慨呢?我想这大概是人们大都忽略了自己应尽的孝道了吧。

“孝,是做出来的,而不是说出来的。”这是爸爸对小时候的我说的。爸爸不光这样教育我,而且他也是这样做的。奶奶身体一直不好,她 50 多岁时气管炎就很厉害了,每到冬天就越发厉害,整个冬季都下不了床。每到这时,妈妈总是先端洗脸水,再端菜和馍,

最后去端汤。奶奶吃一次饭,妈妈前前后后要跑好几趟。这些还好,妈妈都能干,最难的是奶奶后来越来越老了,又加上她又患上了老年痴呆,妈妈就伺候不了她了,因为让奶奶解手是个力气活。每一次都是爸爸把奶奶抱起来,像把小孩方便一样让奶奶解手,有时一把就是半个小时,奶奶解了还好,最怕的是把了半天奶奶说不解了,等把她放到床上刚一会儿,她却把屎拉到床上,并用手把屎抹得到处都是。这时,爸爸不光要给奶奶擦身子,还要给奶奶换被子。给奶奶洗的垫子晒满整个院子,以至于当时查计划生育的跑到我家去,以为我家小孩多。奶奶后来病得只吃奶粉不吃别的,爸爸就买整件的奶粉让奶奶吃。由于只吃奶粉,奶奶每次大便都很困难,解不出来时,爸爸就用手掏,从没有心烦过,直到我奶奶 80 多去世。

也许是言传身教,也许是认为做人子女的本分,我结婚后对我的公公也是一样的。公公做了手术后躺在医院里,丈夫比较忙,婆婆年龄又大了,我就跑前跑后地端屎端尿,别人看了都对公公说:“你闺女真好。”但当听说是儿媳时,都不肯相信。我都感到奇怪,这有什么,这不是做子女应该做的吗?丈夫也是一个孝顺的人,奶奶有病住院时,每次去厕所,丈夫总是背来背去,每次都极小心,怕碰疼了奶奶。就连我那 3 岁的儿子也知道孝敬人呢。我有小女儿才几个月时,可能是女儿闹人,我休息得不好,上火,当我正在卧室把女儿放入婴儿车时,一股钻心的疼痛让我直不起腰来,我坐在床上再也站不起来了,当时只有我 3 岁的儿子和几个月的女儿,家中也没有电话,而丈夫要到晚上才能回来,我当然更不放心让儿子去外面打电话,只好无奈

地坐着等。几个小时过去了,儿子说饿了,我让他自己去厨房中找吃的,过了一会,儿子吭吭哧哧地推开了门,我一看,原来儿子用力地拖着暖瓶进来了,那是一个大号的暖瓶,瘦弱的儿子根本提不起来,他是用力地连托带拉弄进来的,我既担心又心疼,泪模糊了我的眼睛。“妈妈,你怎么哭了,你饿了吗?我给你拿面去。”儿子放下暖瓶,又跑去拿面了。当晚上丈夫回来,我给他讲这些时,他只说了一句话:“有什么样的父母,就有什么样的孩子。”

是的,百事孝为先,在我们做了我们该做的为人子女的事时,我们会发现孝敬是我们的本分,也是我们的义务。“树欲静而风不止,子欲养而亲不待”,我希望这不要成为我们的心痛,更不要成为社会的心痛。

(张一新)

老  
年  
心  
理

## 珍惜老伴 过幸福晚年

一对含辛茹苦几十年的老夫妻,在孩子们成家立业、一家人可以尽享天伦时,却要分道扬镳;一位与老伴共度了大半辈子的八旬老翁,对一名 50 多岁的老太太一见钟情,向老伴提出离婚……

英国最新公布的统计数据显示,从 2007 年至今,60 岁以上老人的离婚率持续上升,是该国家唯一一个离婚率上升的年龄层。美国《华尔街日报》同样报道,超过 50 岁的

银发夫妻离婚率,20 年内在美国快速增加。“银发离婚潮”冲击着老人的生活和婚姻,甚至有专家表示,这一现象是“一次重要的社会革命”。

对于这样的老人,很多人感到难以理解。事实上,老人退休后,心理上的失落感、生活圈子的缩小,都容易成为家庭矛盾的导火索。他们变得情绪暴躁、多变,在家“横挑鼻子竖挑眼”,甚至互相指责,导致感情出现裂痕。另一方面,有的老人过

去是因为包办婚姻走到一起,曾经的矛盾和不适应又被动荡的生活所“耽误”,因此,在“责任尽了”之后,感情也就走到了尽头。

但是,“少年夫妻老来伴”,老年人追求高品质生活、不愿“将就”的思想无可厚非,可若因为一些小矛盾冲动决定,则可能失去身边的幸福。对于老人来说,首先,要珍视相伴的可贵。告诉自己,这份几十年风雨同舟的陪伴和默契,是其他人无

法替代的,也是排遣孤独的良方。其次,适当调整双方相处的模式。年老之后,要尽量忽略掉外表等外在的因素,相互之间更多融入亲情的成分,支持、爱护、理解和包容身边的老伴。最后,可以在互相尊重的前提下,做一些彼此喜欢、但以前没有时间去做的事情,比如四处旅行、种花养鸟等,在这个过程中进一步交流情感,回忆往昔的美好。

(生命)

老  
年  
保  
健

## 老年人常吃大枣好处多



古今研究证明,大枣功效居多,性质平和,安全有效,是很适于老年人的保健品和药物。

1.降血压、胆固醇。不少老年朋友有“三高”等症状。大枣中的皂类物质,能降低血糖和胆固醇含量。大枣中所含芦丁、酮类物质,可保护毛细血管畅通,防止血管壁脆性增加。

2.防治心脑血管疾病。大枣富含维生素 C,是“百果之冠”,富含维生素 P,这些物质对健全毛细血管、维持血管壁弹性很有益处。大枣所含 CAMP,能改善人体微循环,扩张冠状动脉。

3.保肝护肝。老年人为何在用药量上要酌减,因为老年人的肝脏功能已明显下降,解毒功能减弱。大枣所含多种糖类、维生素 C、CAMP 等物质,具有护肝壮体、减轻化学药物等对肝脏的损害等功效。

4.提高免疫力。随着年龄的增大,人的免疫力不免下降。大枣所含大枣多糖,具有明显的补体活性和促进淋巴细胞增殖作用,从而提高人体免疫力。

5.抗过敏。老年人由于体质差,容易出现过敏性疾病,如支气管哮喘、过敏性紫癜、荨麻疹、过

敏性鼻炎等。大枣中的醇提取物、CAMP、乙基-D-呋喃葡萄糖苷衍生物等,对特异性反应性疾病有很好的抑制作用。

6.防治骨质疏松。中老年朋友经常会有骨质疏松。大枣富含铁和钙,对骨质疏松和贫血都有很好的食疗作用,其效果通常令药物无法比拟。

7.抗肿瘤。大枣中的 CANP,可阻止人体内亚硝酸盐类物质的形成,从而抑制癌细胞的形成与

增殖。大枣所含三萜类化合物,同样有抑制癌细胞的功效。

8.抗衰老。延缓衰老是老年人的重要心愿。大枣含有维生素 E、达玛烷等物质,具有抗氧化、抗衰老、滋阴壮阳、美容养颜等功效。

大枣既不是吃得越多越好,也不是所有的人都适宜经常食用。正常情况可每日早晚各食一次,每次可食 5 粒左右。有腹胀、热疾、牙疼、虫病等疾患者忌食,有糖尿病者不宜多食。(辛生)

## 愿为您记录 晚年的幸福时光

“健康·晚晴”版与您相约在每个周五。

版面栏目设置:

1.桑榆晚情——讲述老年人的爱情、友情和亲情故事。

2.怡情乐园——有特长、有爱好的老人可以来这里露上一手,展示绝活。

3.戏迷擂台——展现周口戏迷的风采,爱好唱一嗓子的老人可以亮相,与同道之人切磋技艺。

4.寿星相册——以图说的形式展现长寿老人的生活及精神风貌。

5.往事追忆——听老人讲述过去的故事,最好配上老照片。

6.咱爸咱妈——子女讲述爸爸妈妈的乐事、趣事以及生活点滴,感恩父母,传承美德。

欢迎您提起笔来向我们的栏目投稿,或者为记者提供线索。

投稿邮箱:zkwbfbz@163.com

投稿地址:周口东新区报业大厦 11 楼周口晚报专副刊中心“健康·晚晴”收 邮编:466099(请注明您的地址和电话、邮编)

提供线索请拨打 电话:13592208529

怡  
情  
乐  
园

## 不可休闲

在社会日益繁荣、科学文化飞速发展的今天,吾虽已年逾花甲,却怎么也不敢休闲。

中华人民共和国成立时,我有幸出生,成为共和国的同龄人。土地改革、剿匪反霸只是听讲过的事,合作化运动、大跃进运动虽所见所闻,但不解其意。给我印象极为深刻的是那场“伟大的革命”。可是,我的伟大理想、伟大青春却都被消磨掉了!韶华易逝,中年迫近,欣逢中国共产党十一届三中全会,对外开放,责任制,搞活经济,发展教育,注重科学,港澳回归,加入世贸,一日千里,繁荣昌盛,奔向小康,开天辟地,祖国幸甚!我也在这伟大的社会变革中焕发青春,不敢待慢,勤奋工作,与时俱进。

我在学校、在机关的几十年里,常常是忙得“脚打后脑勺”,遇上一重要的任务,更是没了休息时间,甚至挑灯夜战。虽然从上班地点离家只有两公路,有时竟一连几天顾不上回家。多日不回家有点内疚,回到家里,见了家人先陪笑脸,再赶忙烧锅、压水、扫地、抱孙子,真是不敢休闲。

然而,就在举国上下庆祝改革开放 30 周年、中华人民共和国成立 60 周年之际,我却要光荣地离开工作岗位了。

在众多报刊杂志开辟出休闲专版之时,在休闲被多数人喜爱并被赋予丰富多彩的内容之际,有一个声音却牢牢地纠缠着我:不能休闲!

虽然休闲充满了诱惑,然而,多少年来,我却没有学会打牌、下棋、垂钓、养花,更不用说健身、舞蹈了。不是说不要生活情趣,只是我依然不敢休闲,其中似乎有太多的理由。

生命诚宝贵,光阴知多少。退休后,以为剩下的时间该属于自己了,该休闲一下了。花鸟鱼虫、琴棋书画、踏青旅游、玩牌下棋是迷人的,健身是惬意的,舞蹈是沉醉的,然而,我却不知生命中还有多少时光?余下的时间怎么办?是一日三餐消磨时日,还是继续有所作为呢?

我自问自答:不可休闲!

于是,我在退休之后,经常帮家庭做些力所能及的事情,照顾老人,抱抱孙女,烧锅扫地,赶集买菜,得空下地。并且,我重又拾起爱好,写写画画、吟诗咏歌……小有成效。我先后在《中州诗词》、《河岳诗词》、《周口晚报》、《项城诗词》、《陈风》、《龙湖》等杂志报刊发表多篇诗文,出版了《淮阳县大张营村志》、《中国历史七言歌》等,成为河南诗词学会会员、省老年诗会会员、周口市作家协会会员,并与朱集诗友组成了“太阳村诗社”,自得其乐。两年来,我还学会了上网发帖,被应聘为两个文化网站的散文版和打油杂文版主。我尽力管好自己的园地,与网友同乐!

这虽与无所事事的休闲生活相去甚远,但我信念坚定,不可休闲!

(闫汝山)

