

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。”但当听说是儿媳妇时，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，上火了，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，他是用力地连拖带拉弄进来的，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，我给他说这些时，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，则可能失去婚姻的幸福。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人。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，是很适合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。随着年龄的增长，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CAMP，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)

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，中年逼近，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，不敢怠慢，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！

“健康·晚晴”版与您相约在每周五。

版面栏目设置：

1. 桑榆晚晴——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：zkwbz@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

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)

