

咱爸  
咱妈

父亲的缺点不少，年轻那会儿，爱好打牌，常常把一家人从牙缝里节省下来的米卖的一丁点小钱输得一千二净，惹得母亲又哭又闹，一家人很多天不能太平；我们兄弟一旦起了争执，他老人家总是不分青红皂白，各打五十大板……说实在的，我从小到大，对父亲只有敬畏之心，谈不上喜欢。改变我对父亲的看法，是母亲前年夏天中风后。

母亲突然中风了，住在镇卫生院里，我们夫妻在那里伺候着。我跟他：“家里离医院这么远，有十多里地呢，你就安心在家，毕竟也是 70 多岁的人了，医院里没有你的事。”父亲每次都是嘴上答应，第二天依然故我，早早地赶到医院，陪母亲谈谈心，说说庄上的新鲜事，端茶倒尿，不厌其烦。

母亲出院回到家中，我们也开学了，两个人都要上班，照料母亲的工作主要由父亲承担，每天我只在下班后才替换父亲休息一会儿。照料母亲实非易事，因为母亲左侧偏瘫，只能卧床。不知是躺久了，还是中风后遗症，母亲的性情发生了改



变，曾经干脆利落的母亲变得有点喜怒无常，比较敏感，别人哪怕有一点点无意中的疏忽，她都以别人嫌弃她，禁不住悲从中来，轻则眼圈发红，重则放声嚎哭。每当这时候，父亲总是像哄小孩子一样，告诉她

永远不会抛弃她，永远都会伺候她。还有就是小便，不知是怕尿在床上，还是别的什么原因，特别勤，长则半小时左右，短则三五分钟，常常是尿盆还没有来得及倒，她又要小便，白天如此，夜晚醒着的时候也如此，一

# 读懂父亲

天 24 小时不能离人。父亲偶尔也抱怨，说他不如坐牢的，坐牢的还每天放放风，他是连放风的时间都没有。但说归说，一听到母亲喊到“老头子”，他马上又满脸堆笑地迎上去，“听候调遣”。

每天，父亲总是 4 点多起床，把家里认真打扫一番，倒完垃圾就回家烧早饭，把母亲抱到堂屋里，洗脸、梳头、喂早饭。每天夜里，母亲都会要吃夜宵，老父亲也总是变着花样，今天泡点面包，明天喂点脆饼。

为了防止母亲长期卧床造成结肠，父亲每天煮菜粥。我知道，父亲这一辈子最讨厌菜饭菜粥、讨厌山芋萝卜，因为小时候吃怕了。但为了母亲，他也每天也跟着吃菜粥，真是难为他老人家了。一天，他听说煎蛋对脑梗死有疗效，居然一连煎了 3 天鸡蛋给母亲吃，直到医生制止了才停了下来。

每当有人夸，父亲总笑笑，说：“少年夫妻老来伴，我不做谁做？我做了也减轻其他人的负担……”我以前没读懂父亲，实在是罪过。

(张镜三)

往事  
追忆

## 遭遇群狼

当年开发建设北大荒时，我在农场上班，每天晚上 6 点多钟才能回家，走的都是小路，两边全是高粱地和玉米地。

有一天，太阳就要落山了，我走在回家的路上，突然看见前面有 3 只大“狗”，都是灰色的。想起乡亲们都说这一带经常有狼出没，当时我就害怕了。

我一点一点地向前挪了几步，仔细一看，真的是狼！我走，它们就走；我停，它们也停。我顺手折了一根高粱秆拿在手中，壮着胆子往前走。突然，一只狼朝天嗥了一声，又引来了两只狼，一共 5 只狼蹲在路边。当时我被吓得浑身冒汗，再也不敢动了，就站在路边与狼对峙。大约过了半个小时，我听到几声枪响，那几只狼夹着尾巴跑了。原来是 3 名解放军战士路过此地，看到我遭遇群狼，鸣枪把狼吓跑了。

(李淑清)

孝顺  
儿女

婚后不久，我便升格为“准妈妈”。谨遵婆婆之命，为了肚里的宝宝，我狠命地吃，结果身体越来越臃肿。孩子出生后，怕奶水不够，我更不敢少吃。这样一直拖到孩子两岁，望着镜子中肥胖的自己，我痛下决心：一定要减肥。

听说我要减肥，婆婆直撇嘴。我知道她不相信，都说有志者事竟成，这次我是铁了心要减肥。

通过节食和运动双管齐下，一

## 我与婆婆齐减肥

个月后，我的减肥效果显著。看着我苗条的身材，老公对我赞不绝口，就连婆婆也夸我有毅力。

我明白婆婆的言外之意。因为婆婆和我一样，也是一个“胖美人”。我的成功激发了她的爱美之心，况且因为肥胖，婆婆患有高血压等疾病，医生曾建议她减肥，可婆婆一直没有付诸行动。

我为婆婆买了一双运动鞋，并正式邀请她和我一起减肥。婆婆感激地握住了我的手。

每天早上，我们一老一少在小

跑、跳绳、打羽毛球，我和婆婆配合默契，爽朗的笑声常常引得路人驻足。婆婆说，原来一个人锻炼不但没意思，还感觉是负担，现在“婆媳搭配，减肥不累”，感觉特别快乐。

锻炼这一关婆婆顺利通过，可没想到卡在了“节食关”上。我说晚饭一定要少吃，一小碗稀饭就点几咸菜就可以，或者吃几片水果、一根胡萝卜。婆婆却说，民以食为天，不吃饱饭怎么有力气减肥？我动之以情、晓之以理，并循序渐进地减少婆婆的饭量，时间长了，她

也就慢慢习惯了。

值得一提的是，我每天都会为婆婆准备一杯蜂蜜水，不但可以排除体内毒素，还可以帮助排便。

功夫不负有心人，经过两个月的努力，婆婆的体重从原来的 140 斤减到了 120 斤，连血压也降下来了，婆婆高兴得合不拢嘴。每当有人夸她瘦了时，她便高兴地说：“都是我儿媳的功劳！”

谁说婆媳是“天敌”？其实，见招拆招，赢得幸福有何难？

(王新佳)

闲话  
茶馆

## 上了年纪 要小声说话

很多老人由于性格关系，喜欢高声说话，并且一着急，就会大喊大叫。这不仅显得没礼貌，影响听者的情绪，对老人健康也是危害极大。

一些人过早地患上咽炎、耳鸣、耳聋等疾病，恐怕与其常年大声说话、叫喊不无关系。说话声音的大小、语速与健康息息相关，如果想活得更健康，平时可以尽量低声、慢速说话。尤其对于老人来讲，高声说话危害更大，说话声音每提高一次，就是对身体的一次刺激，老人心跳逐渐加快，呼吸急促，可引起气逆、肺胀、气喘咳嗽，一些慢性疾病如高血压、心脏病等也可能急性发作，甚至危及生命。语速太快很容易使老人情绪激动，焦躁的情绪既伤肝、伤肺又伤脾，还会影响到人体内分泌及机体组织的正常运转，对健康造成伤害。平缓的讲话，如同讲故事，给听者以和蔼可亲之感，令听者愉悦，反馈给说者的情绪也是正面的。低声细语的人通常比较中庸，这类人容易随遇而安，受环境影响较小，长寿的可能性因此就更大些。

低声慢速说话有利于刺激大脑细胞兴奋，减缓大脑衰退，对预防老年痴呆有一定作用，还可以锻炼语言能力、消除孤独烦闷、促进互相交流、增进友情和亲情、延缓衰老。老人不妨和亲朋好友多说话，同时随时提醒自己心平气和、语速放慢、声调降低，以保持冷静的情绪和清晰的思路。

(辛生)

老年  
健康

俗话说得好，家有一老如有一宝！的确，在我们家庭成员构成中，有着丰富人生阅历的老年人占有重要地位，他们不应是负担、累赘的代名词。然而，不久前一则“空巢老人无聊按冲水马桶，两月按去 98 吨水”的新闻，让我们在唏嘘之余不禁觉得心酸。显然，空巢老人的心理问题已不是个别现象，它已经成为了一个社会性的问题。而这些长期独居的空巢老人的心脑血管健康问题，也日渐突出。

随着人口老龄化趋势的发展，越来越多的老年人需要社会去关爱，最近广受好评的电影《桃姐》也把关注的目光放在了老年人养老的问题上。针对老年人的养老问题，首先要从心理层面给予更多的关注。都说寂寞是杀手，而更害怕寂寞的莫过于空巢老人，老人为了排解寂寞常常自己找乐，大连的这位宋老太被儿子接到城里后，因为一个人无聊，便按家里的马桶玩，而他儿子最终从水费单上发现了这个秘密。其实，子女们应该关注排解老人心理上的寂寞，即使工作再

忙碌，也要抽时间多陪陪老人。关爱老人就要为老人创造更好的环境，让老人以习惯的生活方式高兴兴地生活，而不要让他们守在孤零零的空巢里，盼望儿归。

对于空巢老年人心理层面的关注是必要的，但他们的身体健康状况自然也不能忽视，尤其是患有高发心脑血管疾病的空巢老人，更是需有专人照顾，否则一旦发作后果不堪设想。因此，如何防治空巢老年人的心脑血管疾病，应该受到社会及患者儿女们的广泛重视。

说到空巢老人心脑血管疾病的防治，除了要坚持日常饮食偏清淡，每年定期体检以外，在医嘱下服用阿司匹林亦可有效控制病情。实际上，阿司匹林可以抑制血小板，降低血液黏稠度，阻碍血栓的形成。专家表示，阿司匹林可以使首次心肌梗死的发生率下降近一半，尤其对于高血脂症和糖尿病人群，获得的好处更加明显。因此，长期、规范使用小剂量阿司匹林能使心脑血管事件的总发生率下降；对已经发生过心肌梗死的患者，能使心肌梗死的复发率降低。因此，遵从医嘱长期定量服用阿司匹林，可以让独居的空巢老人远离心脑血管疾病的侵扰。

然而，很多人对于长期服用阿

## 关爱老人心脑血管健康



司匹林的副作用心存疑虑，尤其担心其对于胃肠的不利影响。目前，国内阿司匹林肠溶缓释片的出现已经解决了这样的问题。山东新华制药有限公司在 2003 年推出了阿司匹林肠溶缓释片新药——阿司匹林肠溶缓释片（介宁），主要用于预防和治疗心肌梗塞和脑血栓；冠心病、中风、无痛性心肌缺血；不稳定型心绞痛；稳定性心绞痛；偏头痛、缺血性脑血管疾病；血栓闭塞

型脉管炎，人工心脏瓣膜、动静脉或其他手术后的血形成。与普通阿司匹林肠溶片相比，介宁能够在小肠上段缓慢释放，避免了普通肠溶片长期服用易在肠道上段局部药物浓度过大容易引起化学性结肠炎的不足。因此，介宁在发挥心脑血管疾病的预防作用的同时，实现了对于胃和小肠的双重保护，空巢老人可以放心服用。

(辛华)