



孝顺  
儿女

前段时间，得知朋友的公公患了癌症，本打算前去探望，可朋友却拒绝了，理由是瞒着老人家病情呢，不想给老人增加精神上的负担，去看的人多了，恐怕引起老人的怀疑，加重病情。面对这种情况，我们只好尊重朋友的决定。

其实，我很赞同朋友的做法，对于癌症晚期患者，少了精神上的刺激，反倒好一些。有一种说法，癌症病人很多是被吓死的，也就是说，癌症患者知道自己得了不治之症，精神就崩溃了，一个人精神崩溃了，整个人就垮了，那么死亡的速度就会加快。

朋友的公公刚检查出病情时，医生就下了死亡通知书——最多不超过一个月。作为子女无法接受这样的现实，即便医生反复声明治疗已经没用了，但他们还是想为老人

做最后的努力，只是没有让老人住进肿瘤医院，为的是不想让老人知道自己得了绝症。他们在一家医院为老人配制了中药，还到处寻找治癌的偏方。另外，他们一日三餐为老人做可口的饭菜，精心照料着老人。老人每天还出去转转，累了就回家歇息，像平常人一样平静地生活着。尽管他们很费心地照顾着老人，可老人的病情并未好转，但老人的生活是有规律的、是幸福的。

前不久，网络媒体转发了《医学博士拒绝医治临终父亲 要让老人安静离世》一文，一时间，人们曾对医学博士陈作兵褒贬不一。作为医学博士，他比任何人都清楚父亲的病情，癌症晚期，死是无法抗拒的，与其让老人在痛苦中煎熬，何不让老人安静离世呢？我并不是宣扬不给患者治

疗，就像陈作兵说的，“可医的给他医治，不可医的放弃治疗，让病人死得有尊严”。美国加州大学家庭医学科肯·莫瑞博士说，有尊严地死去也是一种生活态度和对生命的尊重。莫瑞博士的表哥患脑癌已扩散至脑部，如每周 3~5 次去医院化疗，也最多只能活 4 个月。他表哥最后决定回家休养，只服用了防止脑水肿的药物。莫瑞博士陪表哥一起做了许多小时曾经做过的事，表哥坚持了 8 个月，没有经受剧烈的疼痛，走的时候很安静。治与不治都是死亡，为何不选择一种生活质量相对高的形式，让患者得以有尊严地死去呢？

也曾见过癌症患者治疗的情形，在医院放疗、化疗、打针、吃药……患者生不如死，再加上对癌

症的恐惧，精神与病痛的双重折磨，患者身体更加虚弱，反而加速了死亡的速度。看患者如此，我倒觉得朋友及其家人的做法很可取，既让老人在不知不觉中得到了治疗，又让老人在最后的时光中感受着浓浓的亲情。老人不知病情，以为只是慢性病，需要慢慢恢复，所以精神一直很好，没有太痛苦，尽管最后老人还是离开了人世，但老人坚持了 3 个月，比医生说的多活了两个月，更重要的是老人在这 3 个月中被亲情围绕着、被孝心包围着，活得很幸福。为了不让老人精神崩溃，朋友及其家人小心翼翼地隐瞒病情，千方百计地想法减轻老人的痛苦，并让老人在最后的时光里享受着那份安静与平和，可谓用心良苦。我想，这或许是对老人最好的治疗。

(方珍)



怡情  
乐园

俗话说，读一本好书，犹如和一位睿智的朋友交谈，所以，我退休的大部分时间都是手捧“闲书”和书中的主人公进行“交谈”的。

我读闲书有个习惯，在书房里躺在神仙椅上看，神仙椅可以高低摆动，旁边桌上放一杯龙井和凤凰赛烟叶，那真是一书在手，宠辱皆忘。由于我痴迷闲书，先老老伴对我总是说三道四，但书友为我抱不平：“多好的老头啊，不酗酒、不赌博，读点书有什么不好！”老伴一想，觉得也是，转而支持我看闲书了。

我喜欢读闲书，也喜欢藏书。退休前，我喜欢到书店或书亭转一转、看一看，每次都不会空手而归。到外出差办事、进修学习，首先想去的地方也是书店。记得有一次去南方，竟在当地一个旧书摊上发现了久未买到的长篇小说《苦菜花》、《山菊花》、《迎春花》、《幸福花》和《家》、《春》、《秋》三部曲。在本地旧书市，我还买了上称称的中华书局出版的唐宋元明清史料丛书，每本才 3 元。因为我特别爱读古人的笔记体小说，淘到这些书后，那份喜悦的心情是无法用文字言说的。

当然，买书的憾事也是有的。买不到中意的书，心中便会生出一份失落，而一旦看到想买的书却价格昂贵，遗憾也会从心头升起。买，嫌



手捧“闲书”

贵；不买，又舍不得。总是犹豫好半天，甚至好几天举棋不定。在旧书摊买书心情就好多了，便宜啊！因此，我家藏书大多都来自地摊，而且都是我经常看的闲书，如《林海雪原》、《古城春色》、《烈火金刚》、《野火春风斗古城》、《红旗谱》、《青春之歌》等，老伴在我的引导下，时不时也拿起书来。

大凡读书人都喜欢旅游，所谓读万卷书行万里路。退休后，我和老

伴身体都还好，也有时间，旅游便成了我们生活的一部分。我们通常是叫上几个文友一同旅游，这几年在我们去了内蒙古的大青沟、长沙的橘子洲头、杭州的西湖等。在旅游中，我觉得购买当地小吃还不如买一本介绍景点的小书看看。因为这些书一般都由当地的文人或专家撰写，颇富文采，清新可读。景点的历史渊源、佳联妙文，书中都有详尽解说。不仅作为旅途中的闲书看，旅游

归来也可以当藏书或参考书。我写过多篇游记，一些数据和典故都是从小书中得来的。

读闲书，不仅丰富了我的退休生活，也增加了我的知识面，更重要的是能够打发时间。如今，不仅我读闲书，周围的老友也一起读，大家经常围坐在一起畅谈书中的人物、情节，那一种充实的感觉真是美妙。

(韩学政)



老年  
健康

多吃洋葱 少得老年病

如果家中有老人，把洋葱变成饭桌上的常客吧，因为洋葱实在是老年朋友的“健康守护神”。

国外最新研究发现，洋葱是最能够防止骨质流失的一种蔬菜，其预防效果甚至比药还要好。厉害的是，洋葱的保健功效在短短 12 小时内就能见成效。

**预防胆固醇过高。**哈佛医学院心脏科教授克多·格尔威治博士指出，天天生吃洋葱或喝洋葱汁均可增加心脏病人的好胆固醇，有助于预防动脉粥样硬化。

**降血压。**洋葱是唯一含前列腺素 A 的植物，是天然的血液稀释剂，能扩张血管、降低血液黏度，有降血压、预防血栓形成的作用。

**降低哮喘发作频率。**德国专家的研究表明，洋葱可以使哮喘的发

作频率下降一半左右。洋葱中含有至少 3 种抗炎的化学物质，可以治疗哮喘。

**洋葱有紫皮、白皮和黄皮的。**紫皮洋葱的蛋白质、膳食纤维以及钙、磷、钾、钠、镁、锌、铁等矿物质含量均比黄、白皮高，但后两者的胡萝卜素、维生素 C 的含量比紫皮略高。它们的吃法略有不同。紫皮洋葱味道辛辣，尽量不要生吃，建议与肉类、鸡蛋或柿子椒一起炒。白皮洋葱水分和甜度皆高，可以做凉拌菜和生菜沙拉。黄皮洋葱有独特的辛香味，煲汤时可以用来调味。

此外，有胃溃疡等胃肠疾病的老人吃洋葱需要谨慎，洋葱容易刺激肠胃，导致肠胃不适，如胀气、腹部绞痛等。

(燕燕)



咱爸  
咱妈

母亲节思母

今天，  
不知有多少个儿女可以拿起电话说一声：  
妈，今天是您的节日，您辛苦了……  
而我的手拿起电话，却不知该打到哪里……

今天，  
有多少个儿女可以回到母亲的身边，  
和母亲拉着家常，吃着团圆饭……  
而我却坐在这里泪流满面，随着父母的离去，已模糊了家的概念……

今天，  
不知有多少个母亲在翘首期盼着儿女的归来，  
母亲忙碌着做好了一桌幸福的饭菜……  
而我只能静静地坐在这里，流着泪回忆儿时母亲给我做的各种饭菜……

今天，  
又有多少个母亲会收到儿女的礼物，  
哪怕是一把小小的梳子，也能为母亲梳理凌乱的白发……  
而我却坐在这里，一遍遍翻看着我手机里储存的母亲的衣码和鞋码，任泪水滴湿我的手机，淹没我的心……

(马艳丽)



闲话  
茶馆

寿从乐中来

我今年 75 岁，身体很棒，吃嘛嘛香，精力充沛，老当益壮，走起路来像个小伙子。经常有朋友问我为啥不显老，我回答只有一个字——乐。在日常生活中，我保持乐观心态，处处寻找乐趣。

**知足常乐** 我是一个很知足的人，布衣素食就够了，对于名利、金钱、地位，从来没有贪婪之心。这样，我吃得香、睡得着、身体好。

**不比添乐** 每逢老同志、老战友聚会，常听这个说当科长了，那个当了处长，更使人想不到的是当年的淘气包，只有小学文化的同学，如今成了腰缠万贯的老总……对此，有的人想不通、不服气，有的人自暴自弃、悄悄生闷气。我却不这样想，人本无贵贱之分，只要对事业尽心尽力、问心无愧，就算做出了贡献。

**动中找乐** 退休后，调整心态，寻找快乐，培养多种爱好，自得其乐。明月清风随意取，青山绿水任我游。清晨，我喜欢去公园晨练，健步走、参加晨练团队、认真领会每一个舞蹈动作，举手投足间仿佛回到了青春时代。

**夫妻同乐** 我和妻子互敬互爱，相濡以沫。茶余饭后，花前月下，牵手而行，互吐心绪，分忧解难，共享快乐。两人分担痛苦，痛苦减少一半；两人共享快乐，快乐增加一倍。

(文君)