

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时候曾经做过的事，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，活得很快乐。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，先前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，我还买了上秤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。在旧书摊上买书心情就好多了，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，时不时也看起书来。

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历史人物、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)

