

亲情故事

姥爷是我的启蒙老师。在我很小的时候，姥爷教我的第一个字就是“爱”字。他把我的小手放在他粗糙但温暖的大手里捂着，然后用手指在我手心里一笔一画写着，我感觉痒痒的，忍不住要笑。

姥爷对我说，这就是“爱”字。初学写字，觉得新鲜有趣，很快就学会写这个字了。随后的日子里，一笔一画地写着并用稚嫩的声音来回答考我的姥爷、姥姥、爸爸、妈妈、姑姑、婶婶们，一个“爱”字换来了一声声赞美，给我的童年带来了欢乐。

我不知道姥爷为什么当初要教我写“爱”字，而不是从“一”这样最简单的汉字开始。姥爷是一个开店的，店正处在南来北往的商旅要道上。来来往来的客人就在这里歇

咱爸咱妈

婆婆今年 75 岁，闲来没事，喜欢打打小麻将。可老太太把钱看得很重，常常为了输赢和邻居们闹得不欢而散，有时回家还拿公公出气。

周末晚上，婆婆因输了 20 元钱，又找茬和公公吵上了。我忍不住说：“妈，以后不许打麻将了，打一回吵一回。”婆婆瞪眼朝我吼道：“那我干啥？天天傻坐在家里等死？”

我脱口说道：“在家上网！现在

晚年生活

人到老年，因身体、习惯、兴趣、观念等变化，对家庭、社会出现的某些新情况、新现象等都要积极去适应，这样才能保持身心健康，过好晚年生活。

顺应社会。社会是一个万花筒，要把这五颜六色看成是绚丽的光彩。要努力学习新事物，调整自

老年健康

养生俗语中

有“青年养肾，中年养肝，老年养胃”之说，体现了保健养生中不同年龄阶段的养护重点。简言之，青年人要重点注意调理心理生理健康，老年人则更多注意饮食健康。而中年养肝之说，更是体现了人体机能由旺盛转向衰退，甚至决定长寿康乐的关键调养阶段。这里提到所养的“肝”，并不是简单现代医学解剖学中的肝脏功能，而是指传统中医保健五脏学说中的肝功能。主要包括了藏血摄魂、疏泄开阖、调畅情志等主要功能，亦即对睡眠、排泄、情绪、运动、性等相关功能的调节。

爱在心里

些背脚的人开的。

在我的记忆里，姥爷虽然是一个比较古板的人，但他却用一种深沉的爱去爱每一个人。来店里吃饭的人都说姥爷表面冷冰冰的，其实心里却有一颗菩萨心肠。事实上也是这样，我多次看到姥爷为很穷的背脚人免费提供饭菜，对过往的乞讨人总是施舍一口饭吃。姥爷对人充满关怀，对动物也充满慈爱。有一年，一只小燕子从房上的燕窝里掉下来，折断了腿，姥爷用草药给它敷上并包扎好，再把它送进窝里。一个星期后，小燕子的腿便康复了，欢欢喜喜地在堂屋里飞来飞去。也许是为了感恩，在迁徙的日子里，许多燕子都飞走了，而住在姥爷店里的燕子却迟迟不肯离去。姥爷对它们说：

“走吧，走吧，明年你们再来看我。”说也巧，第二天，燕子果然都飞走了。姥爷不仅教我学会认“爱”字，更教我对生命要拥有一颗爱心。

我在姥爷爱的关怀中长大，当我开始体会到什么是爱的时候，教我“爱”字的姥爷去世了。那天，我哭得好伤心好伤心，姥爷教我识字的那一幕总是在眼前晃来晃去，“爱”字头顶上的那一撇也在空中飘来飘去……

好多年过去了，我也成了家。但姥爷“爱在心里”的嘱托成为我做人处事的座右铭，“爱”让我和家人、同事、朋友、邻里和睦相处，让我感受着生活的温馨和幸福，让我终身受益。

(学峰)

银发婆婆是“网迷”

时髦老太太都会上网，就你不会。”婆婆不屑地说：“网有啥好玩的。”我说：“网上有人陪你打麻将，还不花你一分钱。”婆婆一听来了兴趣。可她往电脑前一坐，就开始不自在了，指着键盘说：“这上头全是外国字，它认识我，我不认识它呀。”我摁住婆婆的肩膀说：“不怕。你上网玩游戏用不着这个。”

我首先教婆婆如何开电脑，如何上网，又教会她如何运用鼠标。然

后我把她喜欢玩的几个游戏归结成一组，标上简单的记号，让婆婆记住，这可乐坏了婆婆。婆婆开心地说：“电脑真是个好东西。”我教了两个晚上，婆婆就学会了“扑克接龙”、“四人麻将”和“打雪仗”等几个游戏。

一天下班，天上突然飘起了雨。我回到家，发现外面晾晒的衣服，竟然一件也没收。我以为婆婆又出去打麻将了。可收完衣服往书房一看：天呐，公公、婆婆正聚精会神地坐在

电脑前玩“打雪仗”游戏呢。我说：“外面下雨啦。”婆婆像触电一般跳起来说：“哎呀，老头子，啥时下雨的？我咋一点儿不晓得。”婆婆自迷上电脑后，家里少了许多争吵。

前不久，我们小区开办了老年人电脑室。居委会了解到婆婆会用电脑，特意上门，请她老人家去做“指导教师”。婆婆说：“没想到老了老了，还当一回老师，真开心。”

(素芹)

人老求“顺”

善待自然就是善待自己、善待生命。

顺应人际。人际与人的身心健康有很大的关系。如果能与家庭成员和睦相处，与周围人融洽相处，总是处在一个快乐的气氛中，那么你的心情就会舒畅，就会泰然自若。有的老人，人老脾气变得古怪，易发火，人际关系就会失调，长期处于一种紧张状态，身陷各种

不良情绪中，导致疾病缠身。因此，应以豁达、大度、包容的态度顺应人际关系。

顺应自我。人的衰老是自然规律，而知老是老人的境界。老人不比年轻人精力旺盛，要谨慎行事，不要自寻烦恼，做自己达不到的事。只有增进心理健康，保持良好的心态，才能顺应自我，为身体的健康打下良好基础。

(李树发)

“中年养肝”不止枸杞菊花茶那么简单

熬夜失眠最伤肝

那么中年为何重点在养肝？专家说，这不仅与人体生命周期相符，与现代人的生活习惯更是密不可分。

首先，对于睡眠的调节。现代人的所谓现代生活，往往伴随着“晚上不睡，早上不起”，习惯而成自然。晚上不能睡，早上不想起，失眠，多梦，睡眠质量较差，精神疲倦，习惯便秘，面色晦暗，色斑早现。中年时期的事业打拼，烟酒应酬，影视娱乐，不夜的城市能带给我们健康的并非表面的华丽，黯耗阴血，久视伤目，用现代医学的解释，白天为您的消化、解毒、合成工作了一天的肝脏，晚上也得减轻负担喘口气啊！所以对女士来说，睡

眠才是最好的化妆品，网上流行说法叫做：超过晚上 10 点不睡，那是不要脸，超过夜里 2 点不睡，那是不要命！

情绪调节能养肝

专家说，情绪的调节也能起到养肝的作用。中年是事业的冲刺期，也是健康的转折点，面对种种生活的压力，心理不健康往往凸显出现代人所谓现代节奏的弊端，或压抑、抑郁、暴躁，或愤世嫉俗、牢骚满腹，家庭、单位、社会中永远有解不完的疙瘩，按照佛家的认识，这人类的世界就是婆娑世界、烦恼世界，可又有几人能真正有“烦恼即菩提”的智慧呢？怒伤肝的基本原理是气不顺，所以得学会调气：或忍辱负重，期许明日；或哭号高歌，

释放情怀，能有“色即是空”的佛境界意更是了得。

中年不宜激烈运动

其他方面，养肝其实还与我们的全身运动协调，包括性激素调节、性器官功能正常密切相关。专家说，这要比现代医学肝脏功能的解释更符合实践养生的需要，例如对于现代运动的认识，中医更倾向于温和有制的活动，不赞同太过激烈的运动。“肝为阳脏，体阴用阳”，竞逐气力，过于耗伤阴血，必然对肝脏诸多功能有影响，毕竟体育明星青春光芒的背后、欢畅淋漓的挥洒之后有我们看不到的伤病。

综上所述，养肝并不是单一的酒精伤肝、药物伤肝、肝炎疾病的问题，也不是靠肌苷的药片、

枸杞菊花的茶汤就能解决的问题，养肝护肝更多应当是我们现代人中年时期多加注重养生的生活习惯问题。

(羊城)

闲话茶馆



老有所乐

二单元住着一对退休夫妻，男的每天去钓鱼，女的每天去学二胡。

他们每天出门时都把自行车擦得干干净净，而且他们的自行车一模一样。夫妻俩的衣着打扮整洁、得体又时尚。然后，一个背上钓鱼竿，一个背上二胡就出发了。

女的每天早晚在家练习拉二胡，刚开始拉得像杀鸡似的，慢慢地，像杀鸡似的声音消失了，京剧味出来了。而且，她还边拉边唱，声音特洪亮，听不出是五六十岁人的嗓音。

他们成了小区里一道亮丽的风景，每次出去时，都会引来老头、老太太羡慕的目光。

现在大多数老年人，尤其是刚退休的，不是整天呆在家里看电视，就是整天坐着打牌、打麻将，百无聊赖地打发着自己的晚年生活，空虚、孤独，让自己更加迅速地衰老。

其实，每个老年人都应该像那对老夫妻一样老有所乐，有自己的爱好、自己的精神寄托。即使退休了，仍要走出去，融入集体中去。这样既锻炼了身体、愉悦了心情，又结识了许多老朋友，即使儿女不在身边，也不会觉得孤独，让自己的晚年生活像年轻人一样：活得更充实、更有意义！

(马艳丽)

