

# 珍惜剩下的快乐



(资料图片)

曾经遇到过一位不幸的老奶奶，她两岁时失去母亲，从小在后母的打骂中长大，忧愁与无奈郁结于心。她常常想：假如有一天嫁给一个爱惜她的男人，自己就会从地狱走入天堂。虽然自己不是美丽的天使，也渴望成为幸福的新娘。

17岁那年，在后母的包办下，她嫁给了

一个脾气暴躁的男人。丈夫酒后对她非打即骂，一切的不如意都会发泄在她身上。绝望中，她多次寻死，怎奈老天不应允，她还是活了下来。老奶奶的一生忍受着无尽的痛苦与欺凌，现在丈夫早已告别人世，永远地走了，老奶奶也已 87 岁。值得庆幸的是她的七个儿女都很孝顺，小儿子很有出息，把老奶奶接到

城里。应该说苦尽甘来了，但老奶奶心中总是忘不掉童年时后母的虐待，以及婚后丈夫的欺凌，心中阴影挥之不去。

老奶奶的一生如此不幸，在她年轻时没有赶上好时代，没有权利选择自己的幸福。然而在她晚年可以在儿女的孝敬中温馨度日的时候，却沉浸在往日恶梦与泪水中久久不能自拔，这也许是老人最大的人生悲剧。老奶奶需要珍惜的是人生中剩下的快乐，在夕阳的余辉中享受几许温馨。

生活中我们也许会经历很多打击，但对我们伤害最大的往往不是痛苦本身，而是无法忘记这种痛苦对我们的伤害。正因为生活中的痛苦与无奈，才使我们更加懂得珍惜、懂得爱护、懂得谅解与宽容。

人生中的很多事情需要珍惜，比如快乐，比如微笑，比如清晨照在你脸上的阳光。我们品尝了很多酸酸的、甜甜的、苦苦的、涩涩的味道，现在需要学会的是珍惜剩下的快乐。如果同时送给你两只果子，一只酸的，另一只是甜的，你先享用哪一只呢？是先酸后甜，还是先甜后酸呢？曾经吃过一种叫“秀逗”的糖，开始酸得又咬牙、又闭眼，后来的醇美韵味却使人笑逐颜开、回味无穷……

人们常说，我怕酸，最怕的是心酸。纵然你的心是一只酸酸的柠檬，也一样可以榨成汁，加上糖，捧出芬芳。

学会快乐，尤其要学会珍惜剩下的快乐，更要学会给自己的心加上一点糖。

(建红)

## 有话好好说

看似很简单的“有话好好说”，说起来容易做起来难。

我对此有切身体会。在正常情况下，我还能和风细雨、和颜悦色地说话，一旦心里不痛快，就会控制不住自己，为图一时之快，想说什么就说什么。过后非但不思过，我还常常原谅自己，说什么都是一家人，何必有那么多讲究。

其实，这是大错特错的，正因为是一家人，更不该轻易伤害他们。人都是有感情的，亲情尤其需要靠感情来维系，如果动不动就

耍威风、闹情绪，亲人也难以接受，最终只会导致矛盾激化，互相攻击，不可收拾。

我与老伴的关系一度十分紧张，一次，我们大动干戈后，我对自己的婚姻家庭观进行了彻底梳理和深刻反省，知道了自己错在何处，于是痛定思痛，知错就改。从此以后，我总是再三提醒自己要有“有话好好说”。

我的态度好了，老伴也不再责怪我了，一家人笑口常开，家里变得温馨多了。

(洛晚)

## 老相机见证我戍边

我家中现存多部老相机，其中一部青岛牌 120 双镜头相机(如图)最有故事。它不仅激起了我学习摄影的兴趣，而且见证了我的戍边岁月。

1980 年 10 月，我到美丽富饶的西双版纳服役。部队就驻扎在茶马古道的起点易武镇。对于刚来到部队的新兵来说，最大的愿望就是想尽快照一张全副武装的军人标准照。可边疆终究是边疆，当地竟没有一家照相馆，老百姓如果想照相，至少要到百公里外。

1981 年元旦，新兵集训完毕后，我被分到距中老(挝)边境附近的前哨连。当时连队有一部旧海鸥 120 照相机，使用起来时好时坏。那时我就想，能有一部属于自己的相机该多好啊！春节前夕，连长带我们这些新兵第一次巡逻，在中老边境 11 号界碑前给每人照了一张相，大家激动不已，照片洗出来后就迫不及待地寄回家。从此，我更坚定了要拥有一部相机的念头。

1984 年 3 月，我终于迎来了回家探亲的机会。即将归队时，母亲问我想带点啥，我说想带一部照相机，想用镜头留住西双版纳的美好记忆。但当时家中并不宽裕，我只是想想而已。可怜天下父母心，母亲不想让我带着遗憾回到部队，便取出了积蓄，买了一部青岛牌 120 双镜头相机，花了 120 元，几乎相当于她半年的工资收入。当我拿到相机时，眼泪不禁夺眶而出。

值得骄傲的是，我用这部相机照了一张绝版照片，保存至今，并成了馈赠战友的

绝佳礼品。

1985 年 10 月，我退伍前夕，爬上部队营地的后山，照了一张连队营区全景，回到洛阳才冲洗出来。去年牡丹文化节期间，近 30 年未见面的战友来洛阳相聚。我特意请人将这张照片印在瓷盘上，题上“透过照片忆版纳”送给大家。战友们高兴地说：“想不到，想不到。过了 30 年还能看到连队当年的样子。”

(洛晚)



## 老人走路踮脚 增强心肺功能

中医认为，肾乃是“先天之本”，与牙齿、骨骼、耳朵关系密切；因此，老人肾气衰退主要表现为牙齿松动、双腿乏力、听力减退等。有这些症状的老人，不妨尝试踮脚走路，能增强心肺功能，可改善血液循环，还可改善体内自律神经的操控状态，有助于缓解压力及解除忧虑，使大脑变得更加清晰、活跃。最重要的是，踮脚走路能护肾。踮脚走路时，前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用，而足少阴肾经、足厥阴肝经及足太阳脾经过此处。

老人每天踮起脚走 10 分钟左右，中间可走走停停，累了休息，达到刺激穴位的目的就可以。但踮起脚尖走路有一定难度，尤其对于老年人来说，一定要循序渐进，一开始练习时最好身边有帮扶物。

需注意的是走平地，避免湿滑地面；穿软底运动鞋、平底鞋或是防滑鞋；保持背部挺直、胸前展开的姿势；尽量提臀，微微踮起脚尖，将脚跟跟先离地，将身体重心转移到脚底外侧，随之再转移到脚掌下面接近脚趾根部分；使身体处于放松状态，呼吸要有节奏；长期坚持，每次不可过量；患有重度骨质疏松的老人，不建议踮脚走路。

老人踮脚走路可起到温补肾阳的作用，还可以在踮脚的时候按摩足三阴，这样可以加强温补肾阳的功效。

(海夏)



## 老年人为何 易上当受骗

美国学者最近发现了老年人比年轻人容易上当受骗的原因：老年人没法敏感分辨表情传递出的表明不可靠和不诚实的信号。而且大脑扫描表明，老年人凭直觉评估风险的脑部区域也远不及年轻人活跃。

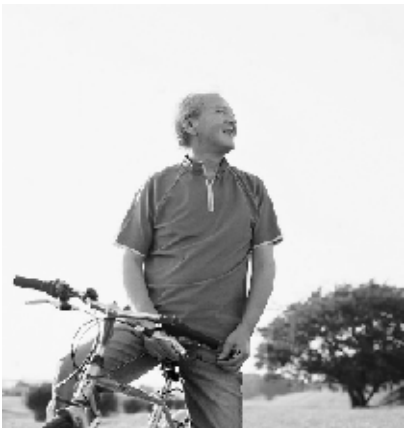
119 名年龄在 55 岁到 84 岁的中老年人和 24 名年轻人参与了一项试验。他们的任务是观看 30 张肖像照，然后按照“可靠”、“不可靠”和“中性”的标准将照片归类。研究者事先安排好每一类各有 10 张照片。“两个年龄组在区分‘中性’和‘可靠’的肖像照方面没有差异”，研究者说，但“不可靠”的肖像照却被很多老年人错误分类，也就是说，他们看不出这类肖像照与其他两类的区别。研究者认为，这表明，老年人感受细微面部表情信号的能力不及年轻人，这类信号包括不自然的微笑和闪烁的眼神。

研究者又做了类似的试验，并要求受试者区分照片上人物的性别，而且在试验过程中以功能性核磁共振成像技术检测受试者的大脑活动。他们发现，在试验中两个年龄组的大脑活动有显著区别，“在看到‘不可靠’的肖像照时，年轻受试者脑前额叶的活动会骤然增强。”研究者称。

前额叶参与形成直觉印象和下意识地评估风险。在有疑问的情况下，前额叶会产生负面感受。研究者说，老年受试者前额叶的活动不够活跃——不论在区分肖像照的可靠程度还是性别时。这表明他们缺乏产生预警性负面感受的能力，因而容易上当受骗。

(据《参考消息》)

## 骑车能缓解帕金森



(资料图片)

帕金森病症状包括颤抖、言语不清、平衡能力减退、身体活动能力与日剧减等，一些患者最终不得不在轮椅上度过余生，给无数家庭带来了巨大的困扰。据英国《每日邮报》报道，北美放射协会芝加哥年会上宣布的一项新研究发现，骑自行车可锻炼与帕金森病有关的大脑区域，进而改善患者身体协调能力和平衡能力。

美国克利夫兰诊所勒纳研究所神经科学家杰伊·阿尔伯特博士及同事对 26 名帕金森病患者的大脑进行了一系列扫描测试。这些患者每周进行 3 次自行车锻炼，持续两个月。一些参试患者以自己的节奏骑自行车，另一些参试者接受强制性较快速度骑车训练。结果发现，骑车(特别是用力骑车)可以改善与运动有关的大脑区域的活动情况。克利夫兰诊所研究员奇坦·沙博士表示，这项新研究结果表明，骑自行车是治疗帕金森病有效、廉价的方法。

英国帕金森病协会会长基兰·布里恩博士表示，自行车等运动好处很多，如提高患者总体健康状况、改善平衡能力和协调能力，缓解焦虑和抑郁等。但是，并非所有帕金森病患者都适合强度较大的运动，运动前应征求医生建议，根据病情量力而行。

(江徐)