

那个紧紧攥你手的老伴

■李自强

晨练路上，经常遇到一些身患脑血栓的老人，他们在老伴的搀扶下，一点儿一点儿地挪动腿脚坚持锻炼，那张曾经年轻而今满是皱纹的脸上洒满金色的阳光。看着他们紧紧牵手，搀扶相依共同远去的身影，我的敬慕之情油然而生。

当人老了、生病的时候，紧牵他（她）手的大多是老伴那双有力、温暖的手。相濡以沫几十年，经历风霜雪雨，仍紧紧相握，挚爱相伴。

邻居一对老夫妇，经历了人生的风风雨雨，两人恩爱相伴。两年前，老婆婆不幸被脑血管病击倒，半身不遂，腿脚不便，生活难以自理。老伴成了她的“保姆”和“拐杖”，为她端

屎倒尿，洗衣擦身，按摩捶背，做饭喂药，唠嗑解闷。为了她，老伴放弃了许多爱好和活动，日日夜夜与她相伴，大门不出，二门不迈。自从患病后，老婆婆整天唉声叹气，心情抑郁，常常发脾气，老伴只是默默忍受。老婆婆心情好时，他就搀扶她到门口吹吹风，看看新鲜。他对四邻说：“年轻时她对我好着哩，伺候得周到到、体贴贴贴，把爱都储蓄在我身上了，现在她有难处了，该是我回报爱的时候啦！”老先生一番话，说出了爱与被爱的道理，说得真好啊！

1989年夏，父亲得了脑血栓，偏瘫在床。母亲精心照料父亲的起居衣食，任劳任怨。生

病后的父亲脾气暴躁，经常发火，母亲知道父亲心情不好，总是忍气吞声。后来，母亲也病倒了。在最后的岁月里，母亲还牵挂着父亲，忍着病痛，挣扎着为父亲做饭洗衣，端药倒水。母亲去世后，父亲轮流到儿女家住，虽然儿女们都有一颗孝顺的心，但父亲仍常常暗自垂泪。儿女虽有孝心，但总没老伴那样细心、那样无微不至、那样暖人心窝。在母亲去世六周年的祭日前一天，父亲终于也撒下儿女追随母亲去了。

俗话说，“老伴，老伴，老来相伴”。在你老了、生病的时候，他（她）就是陪伴你、照料你、爱护你的那个人！



咱爸
咱妈

和妻子恋爱时，我一直称呼岳母“婶”，直至和妻子结婚那天，我才改口叫岳母“妈”。随着时间的推移，岳母给我留下的印象也越来越深。

岳母家有5亩责任田，由于距离县城较近，其中的3亩地租给了开发商，剩余的两亩地一年四季种植大棚蔬菜。两亩地的大棚蔬菜，采收期不一致，可以说岳母采收了这种蔬菜，然后再起五更爬半夜把采收的蔬菜拉到集市上兑给菜贩子，紧接着又得采收另一种蔬菜。如果中间有空闲的话，岳母还不忘扛起铁锹掘菜地、松土，等待种植下一轮蔬菜……就这样，岳母总是不停地忙碌着。

由于妻子在娘家排行老小，岳母对我家的照顾相对多一些。我和妻子结婚后一直住在单位，直到2009年暑假，儿子进县城读幼儿园，我们才决定暂时搬进岳母家的老宅住。这一住就是三年，期间，我和妻子要是照顾孩子的话，岳母就会揽下接送外孙上学的“差事”。如果天气好，岳母总不忘到我家看

她胜似亲妈

■刘艳杰

看被子、鞋子、衣服晾晒了没有；如果天气突然下起了雨，准会小跑着去我家院子里看看有没有需要收拾的东西。

平日，我们夫妻俩过日子难免会有“磕绊”的时候，一旦发生口角，无论起因怨我还是怨妻子，只要岳母听说了，妻子在她面前不但得不到同情和理解，反而会受到责备，“两口子过日子要少生气，生气多喽没啥好处，都谦让着点儿，哪有过不去的坎……”每次听到岳母数落妻子，我的内心都会产生愧疚感。后来，我们夫妻俩就很少再发生口角。

婚后我每次去岳母家，她总是什么也不让我做，除非岳母家大棚里的蔬菜采摘忙不过来，才肯让我帮她打下手。到吃饭时，岳母对我比较了解，知道我爱客气，不管我说什么，她都赶紧下厨一阵张罗，一会儿热腾腾的饭菜端到我面前，弄得我很不好意思。作为家庭妇女，她也许没有更甜美的言辞，但对我浓浓的爱却包含在每一次无声的关怀里……但最让我感动的是下面发生的一件事情。

我和妻子搬进岳母家的老宅后，有件事情难住了我们，那就是清理厕所。妻子让我清理，我一闻那气味就要呕吐，妻子更不用提了。我建议哪天到街上找个专门的掏粪工，妻子也同意了。没想到，事隔两天，我还没来得及到街上找掏粪工，家里的厕所却被清理得干干净净。妻子告诉我：“上午咱俩都在学校上课，咱妈开门过来把厕所清理了。”我一听，心里很不是滋味，像个犯了错误的孩子，默默地看着妻子。随后，妻子说：“老公，咱妈对咱好不好？”我感动地说：“这还用说？她对咱一百个好啊。”就这样，三年来，家里的厕所都是岳母清理的。

在这个世界上，对于一个男人而言，除了自己的母亲、妻子之外，最亲近自己的女人，恐怕就是岳母了。都说“一个女婿半个儿”，我是她的女婿，也是她的儿子。她是我的岳母，更是我的妈妈，岳母之爱也是伟大的母爱，今后我一定把岳母当自己的亲生父母一样看待，多体谅、多关心、多尽孝……

老人健身：十个要诀防止运动伤害

由于衰老的缘故，老人运动更容易受伤。《美国退休人员协会杂志》近日载文，刊出多位运动专家总结出的老年人防止运动伤害的10个要诀。

1.充分热身，循序渐进。美国整形外科专家卡瑟琳·柯伊娜博士表示，老人运动量过大，动作过快，更容易受伤。充分热身很关键。比如，跑步前应多走走，打网球前可跑几分钟，然后再跳跳绳。

2.练练下蹲。加拿大麦吉马斯特大学人体运动学教授斯图尔特·菲利普斯博士表示，下蹲是老年人防止运动伤害和保持腿部和腰部力量的最佳单项运动。双腿分立，与肩同宽，后背保持直立，下蹲至大腿与地板平行，然后慢慢起身。动作重复20次。

3.静卧撑。柯伊娜博士表示，静卧撑可有效锻炼老年人核心肌肉群。静卧撑与俯卧撑相似，但是前臂着地，保持不动。身体躯干部分伸直保持30秒，稍微休息后，重复相同动作。

4.金鸡独立。《40岁后健身》一书作者旺达·莱特博士表示，平衡练习有助于防止摔跤和脚踝扭伤。每天练习几次单腿独立（金鸡独立），保持20秒，换腿站立。练习一段时间后，可闭眼练习。

5.保护跟腱。研究发现，老年跑步者常

见伤之一是跟腱伤。老年人不妨靠墙站立，拉伸脚跟，一条腿向后伸展，脚跟着地，拉伸保持30秒，膝部慢慢弯曲，再保持30秒。换腿重复同样动作。

6.关注疼痛不适。莱特博士表示，40岁之后，肌肉中负责组织修复的干细胞减少，不起眼的肌肉撕裂也容易变成巨大伤害。因此，一旦发现运动疼痛不适，不要强行继续运动，应该看医生。

7.增强肩部力量。柯伊娜博士表示，随着年龄增大，肌腱及韧带水分更少，更容易受伤，肩部更容易受伤。多练习扩胸运动，或者使用拉力器。

8.喝巧克力牛奶。菲利普斯博士表示，老年人摄入足够的蛋白质有益增强肌肉力量。常喝巧克力牛奶可促进运动后肌肉恢复。

9.硬球按摩足弓。脚跟和足弓酸痛是老年人运动常见不适症，容易导致需要数月才能康复的脚底筋膜炎。莱特博士建议，将一个硬球（比如高尔夫球）放在脚底滚动按摩放松足弓。

10.增加力量训练。多项研究发现，力量训练14周可以使老人肌肉纤维增长10%，肌腱僵硬缓解64%。老人做力量训练不必太卖力，以免造成肌肉损伤，经常拎拎重物就可以。



老年
健康

夏天喝茶六项注意

夏季炎热，很多老年人人喜欢饮茶消暑。饮茶必须要讲究科学，只有采取正确的饮茶方法才能有益健康，否则影响身体健康。

1.胃寒不宜喝绿茶：绿茶为不发酵茶，性味苦寒，冰镇后更寒，不适宜女性及胃寒者饮用。

2.空腹疲劳不要饮茶。人空腹时，胃中含有大量胃酸，茶能稀释胃液。茶喝得越多，胃的压力越大，容易引心慌起、四肢无力的胃酸中毒现象。

3.隔夜茶不要喝。夏天气温高，细菌繁殖力强，加之许多人泡茶后不盖杯盖，茶的一些成分被氧化，胺类物质增多，隔夜茶饮后会对人体有害。

4.减肥要喝乌龙茶：乌龙茶中的茶多酚能吸附油脂排除体外，还含有脂酶能够分解油脂，由此乌龙茶有能“溶解脂肪”的说法。

5.明目护眼菊花茶：平常每天泡一杯菊花茶喝，能使眼睛疲劳的症状消退。如果每天喝3至4杯菊花茶，对恢复视力也有一定帮助。黄菊是上选。

6.祛暑消炎喝金银花茶：金银花茶味甘、性寒，是清热解暑之良药，既能清里热，又能散表热，临床上主要用于治疗各种疮毒及温热病等。金银花茶药性偏寒，不适合长期饮用。

发脾气是健康的克星

■史学敏

俗话说“脾气难改性难移”。经常动怒发脾气，情绪大起大落，或好惹事生非，这样必然会贻误工作，或因为发脾气染病，欠而久之，就会损害健康，更谈不上长寿。

坏脾气的产生和滋长，原因很多。有的说是与生俱来，有的说是由于环境造就，有的说是因父母娇惯或亲朋宠爱，还有的说与本人的事业和权势有关。就本质而言，是一种心理伤害症，是心理上的不饶人，也是不良心态在作怪。

众所周知，好发脾气的人，容易伤身折寿。常言说脾气一发，健康就差。经常发脾气，与人说话、交往，往往好似吃了炸药，三句话说不到头就暴跳如雷，动手动脚，不顾后果。现代医学提倡精神养生，强调心理平衡。千养生万养生，心里健康是正经。只有心里健康，才能达到长寿。如果一个人心态不好，心理不平衡，身体不健康，热衷于吃补药，或是使用什么保健品，那么长寿就是一句空话。

发脾气就是用别人的错误来惩罚自己，等于左右手互搏，或牙跟舌头顶撞，自己跟自己较劲，自己跟自己过不去，许多人的气根本就不值得生，结果是每每都“后悔得很”。

比如我们这里有个退休的老杨，几个老同志在一块闲谈时，风一刮，老李的车子把他的车子压在底下了，老李赶快去扶车子，因为老李先把自己的车子扶好，而后去扶他的车子，结果老杨上去就发起了脾气：“你这个人，真是缺德，你为啥先扶你的车子，而后再去扶我的车子？”老李连忙解释：“因为我的车子在上边，不把我的车子扶好，你的车子无法扶起来。”这时老杨理不让人，又说：“你这个人一贯自私自利，不顾别人。”老李看老杨越说越起劲，就笑着说：“对不起，我错了。”大家看老杨气势汹汹，火气难消，都劝老杨少说两句。但他仍然一个劲的大喊大叫地说：“你就是没觉悟！”说得嘴里冒白沫，一下子躺在了地上。大家看他躺在地上，都去扶他，老杨气得好像患了大病，一言不发，几个老同志把他送进了医院，经过半天的折腾，一直到下午，才算没事。

智者不愠气，心宽量大颐天年。现代养生学提倡注重修养，精神养生与人为善，平和处事。若遇到不愉快的事情，严以律己，宽以待人，拿得起，放得下，如有人谤我、笑我，应不予理睬，人的最佳心态是和，假如老杨和老李扶车子的事，老李和老杨一样爱发脾气，那两个人不仅要吵架，可能还会打架，那后果就更加不堪设想了。

宽容息怒无名火，胸阔心开乐自来。要学会制怒，当怒气盛时，最大限度地想把怒气转移。若自感有动怒发火的情绪，应及时转移，换个地方冷静一下，或在室内听曲、看书、看报，转移注意力，缓冲怒火，梳理情绪，平静心态。另外还要学会倾诉，释放心中的不快情绪。

有人说，老年万事等闲看，无烦无怒享天年。老年人只有把世上的事看淡些，学会不发脾气，时时刻刻制怒不怒，做一个豁达大度的智者，方能保持心态平衡，健康长寿。