

感悟穿戴

□张宜举

我对衣着从不讲究。冬能御寒，夏能挡热就行。今亦然，但也有所“创新”——拣儿孙的“破烂”穿。此举经常遭人说长道短，品头论足，但我毫不在乎，因为多数人夸我时尚节约呢！

按理说，穿戴乃个人行为，别人说三道四没用。但是，现实生活中如果穿衣不当，不但会被人笑话，还会招来麻烦，弄得尴尬而不悦。这些我都经历过，有些在脑海里抹不掉，至今仍记忆犹新。

当时时兴亮“丑”，不怕耻笑。今儿我就把难忘的几件不讲究衣着的故事，来个自我揭露吧！

余酷爱写稿，把新闻当作一项事业来干，且如痴如醉。不论冬霜夏暑地采访，笔耕不辍，连年评为市县先进通讯员，也算小有名气。那年秋末，我去参加市里通讯员表先会，因下雨路滑泥水多，骑车 40 里误了时间。到会议地点后，门卫打量我一下说：“你参加会？”他往会务室打电话核实后才让我进去。会间小息时，扶沟的梁发占笑道：“你这身打扮有点差劲儿”。

第二次是周口日报社办新闻培训班，之前通知我准备介绍一下经验体会。当我在阵阵掌声中走上讲台的那一刻，几百双眼睛望着我，有的交头接耳、窃窃私语，有的暗笑，“他就是张……我以为多潇洒的青年哩！”因穿衣随便引起这两件不快之事，我认为对方以衣貌取人。不管你怎么看，怎么说，我认为穿衣还是随意自在好。事过多日，我冷静地想了想，若在衣着上讲究点，不一定会发生上述之事。转念又想，没必要为穿戴费心思，整天跑腿采访、构思“开夜车”写稿，哪有时间考虑这些事呢！

当然，穿戴有时不是无关大局的小事，它反映人的精神面貌、文化教养、审美情趣，更有个职业形象的问题。那些尴尬事，不全怪人家以衣貌取人，首先是自己不自爱、自重，其次才是别人的轻视和无礼。我决心“改头换面”，用稿费买了件深蓝

书中自有延年寿



退休后，我读了许多医学保健书，在这些“良师益友”的指导和帮助下，我赢得了身

带上老伴去娱乐



前几天遇到老战友的妻子，问她忙啥，她说：“能忙啥，孩子都自己过了，也不用我管了，每天就是买菜、做饭。”我又问：“我那老战

友西装，以备“走外场”时穿，改变点社会形象。朋友们建议：“穿西装要有领带才配套”。太费事了，干脆不穿它！至今还在衣箱里躺着。

俗言“山河易改，本性难移”。如今生活水平提高了，也该有几件上档次的衣服了，但家里的现状让我改变了主意。

每看到儿孙们才买不久的新衣，穿一水就不穿了，太“喜新厌旧”了，一件上百呢，多可惜啊！于是，我当了“拾破烂”的角色。拣儿孙们的衣服、鞋子穿，颜色多样，黑白红绿紫，颜色俱全。有些颜色不适合我的龄，朋友们见我上蓝下绿或下黑上白，鸭舌帽、博士帽盖顶，就笑道：“老张变年轻了！穿这么多颜色的衣服，真是年轻了好多，像个小伙子！”“是个‘老小青年’！”我向他们说：“不中！不能穿！”“有啥不能穿？有钱难买老来俏！”后来，给我打气的 10 多位老年朋友，也拣儿孙们的“破烂”穿。还蛮有理地说：“老不择衣，其实这些衣服还新崭崭的呢！咱们穿上它，省下钱来办其它事多好！”

儿孙们见此情景，争相给我买新潮合时宜的老年衣物。我坚决制止。尽管如此，逢年过节，他们总要买高档名牌的新袄、保暖衣裤、衬衫等等，可我都未曾穿过，全在衣箱里“眨眼”呢！仅四季鞋袜就 60 多双哩！

拣他们的“破烂”衣物，本人能穿的更多。重阳节前，老伴看天气好，把衣服拿出来晒，一数，棉袄、保暖衣、裤褂 50 多件，各种颜色的靴、鞋、褂两大编织袋，几年前买的未穿过的衣服也有一旅行包，今生也穿不完！左右邻居说：“老张一天换一身，三两月也不会重样！”“他儿孝孙贤，老张朴素，尚俭戒奢”。

今年的生日宴上，我严肃地“警告”：“谁再给我买新衣服和鞋袜，均为不孝！”

话又说回来，我虽穿戴随便，可也不邋遢。看来，这个“毛病”一时半会是改不掉了。因为把心劲儿精力都用在实现中国梦上，哪有闲时间装扮自己呢！

心健康。

首先，我为配合医生的治疗，紧紧围绕着慢性病康复这个课题，选读了《家庭医学全书》、《家庭实用按摩全书》、《养生健身百事通》等科普书籍中的心脑血管病、胃病的病因、治疗、预防、保健等章节。由于我懂得了一些浅显的医学知识，为配合专业治疗打下了基础。我依据自己所患的疾病进行选读，从整体着眼，运用所学的自我保健知识，自编了以心、肾、肺为重点的整体按摩保健法，经过两三年的实践和修改，促进了慢性病的康复。我的整体养生保健法还被《康复》等杂志采用了。其次，我在整体保健的基础上，抓住了冠心病、老胃病治疗这个重

点，配合药物治疗“三高”，把住“病从口入”关，调整了饮食结构，适量运动，建立健康的生活方式，因而冠心病的病情比较稳定，心绞痛、房颤多年没出现。再次，我患的慢性胃炎时好时坏，我从书上了解到“三分吃药七分养”的道理，在健脾保胃的实践中总结出“九不”原则：不让胃着凉受寒，不饥一顿饱一顿，不吸烟，不饮酒，不吃冰冷食物，不吃难以消化的食物，不忘少吃多餐，不用影响胃部健康的药物，不忘适量饮水。经过实践与坚持，我的老胃病症状慢慢不见了，就是到了易犯病的季节也安然无恙了。

医学知识是养生保健的“本钱”，有了这些“本钱”，养生保健才能结出丰硕之果。学点通俗医学不但能促进健康，而且还能使退休生活过得有滋有味有质量。书中自有黄金屋，书中自有延年寿，老年朋友不妨尝试一下！

(周瑞海)

点，配合药物治疗“三高”，把住“病从口入”关，调整了饮食结构，适量运动，建立健康的生活方式，因而冠心病的病情比较稳定，心绞痛、房颤多年没出现。再次，我患的慢性胃炎时好时坏，我从书上了解到“三分吃药七分养”的道理，在健脾保胃的实践中总结出“九不”原则：不让胃着凉受寒，不饥一顿饱一顿，不吸烟，不饮酒，不吃冰冷食物，不吃难以消化的食物，不忘少吃多餐，不用影响胃部健康的药物，不忘适量饮水。经过实践与坚持，我的老胃病症状慢慢不见了，就是到了易犯病的季节也安然无恙了。

医学知识是养生保健的“本钱”，有了这些“本钱”，养生保健才能结出丰硕之果。学点通俗医学不但能促进健康，而且还能使退休生活过得有滋有味有质量。书中自有黄金屋，书中自有延年寿，老年朋友不妨尝试一下！

(周瑞海)

妻压力较小，睡眠质量也会好，对双方的身体健康都是非常有利的。

两个人的情趣可能是不同的，但可以慢慢培养。我的老伴喜欢安静，对体育运动不大感兴趣。退休以后，我怕她总宅在家里对健康不利，于是就培养她去练乒乓球。一开始她有些不好意思，我就慢慢陪她练。半年以后，她的球技不但有了很大进步，而且兴趣很高，现在都是她主动拽着我去打球。她原来腿疼的毛病有了极大的改善，而且人更精神了。她非常愿意出去游玩，我们一起去赏景、去摄影、去品尝风味小吃，生活充实、快乐。

事实证明，老年人一旦失去了老伴，生活就会一团糟，甚至会失去信心。所以要珍惜眼下夫妻健在的生活，尽力关爱老伴，在生活中互相照顾，在娱乐中培养共同的兴趣，成双成对去娱乐，让生活真正充满快乐。

(矫公本)

老人穿衣指南

老年人抵抗力比较低下，所以日常生活要注意细节。尤其是穿衣服，对质地、大小和样式的要求更高了。

老年人体力衰退、机体抵抗能力变弱，体温调节功能降低，皮肤汗腺萎缩，冬怕冷、夏惧热。因此，老年人衣着服饰的选择，应以暖、轻、软、宽大、简单为原则。

夏季，老年人不要穿深色的衣服，要选择那些吸汗能力强、透气性好、开口部分宽、穿着舒服、便于洗涤的衣服，以便体热的散发、传导。丝绸不易与湿皮肤紧贴，易于散热，做夏装最合适。冬季，老年人要选择那些保暖性能好的衣服，但不要穿得太多，以免出微汗，经冷风一吹，反而容易感冒。

穿衣时要特别注意身体重要部位的保温，上半身要注意背部和上臂的保暖，下半身要注意腹部、腰部和大腿的保暖。加一件棉背心，戴顶“老头帽”，对防止受凉有很大帮助。冬天的棉裤较重，易下坠，最好做成背带式。

老年人的衣服要求宽大、轻软、合体，穿起来感觉舒适，同时衣服样式要简单、穿脱方便，不要穿套头衣服，纽扣多的衣服也不宜多，宜穿对襟服装。

老年人的贴身衣服最好用棉布或棉织品，不宜穿化纤衣服。因为化纤内衣带静电、对皮肤有刺

激作用，容易引起老年人皮肤瘙痒。但有些患风湿性关节炎的老年人则可以穿用氯纶制成的裤子，因为氯纶产生的静电，对治疗风湿性关节炎有一定的帮助。

双脚是血管分布的末梢，脚的皮下脂肪比较薄，大部分为致密纤维组织，保温作用较差。“寒从脚下生”就是这个道理。老年人由于末梢血管循环较常人更差，也更容易脚冷。双脚受凉会反射性引起鼻黏膜血管收缩，引起感冒，有的老人还会出现胃病、腹泻、心率异常、腿麻木等症。因此，老年人要准备齐全不同季节穿的鞋袜。在冬季，最好穿保温、透气、防滑的棉鞋，穿防寒性能较优的棉袜和仿毛尼龙袜。其他季节，老年人宜穿轻便鞋，老年妇女不要穿高跟鞋，以防崴伤。

(扬弃)

一双驼绒鞋

□杨亚爽

小的时候，就知道妈妈脚不好。

一到冬天，满是皴裂，疼得钻心。可那会儿家里穷，妈妈没有多余的钱给自己买一双绵软、舒适的鞋。

那一年的春天，我工作了，在工厂。第一个月拿到 52 元的工资，兴冲冲地跑了几家商场，花 38.5 元钱，给妈妈挑了一双绵绵的、软软的驼绒呢鸭舌棉鞋。手摸着，心里都能涌出浓浓的暖意。我想着，妈妈穿上它，一定很惬意、很开心。

可是，冬天过去了，直到春节，也没见妈妈穿一回我买的鞋。我狐疑地问她：“妈，我给你买的那双鞋不好吗？怎么不见你穿？”

妈妈支吾着说：“哦……我 20 元钱，把它卖给你兰姨了。”

“啊？”我忍不住惊叫。妈妈的话像一块冷冷的石板，拍在我一颗温热的心上。我的眼泪，瞬间流了满脸，委屈地说：“那是我人生第一份工资送给你的礼物呀。为此我吃了大半个月的稀饭、咸菜。我的一片孝心，你就这样给贱卖了？”

此后十几年，无论是三八妇女节、母亲节、还是妈妈的生日，我除了给她钱、或者买些食物、甚至是她喜欢吃的带鱼，也不给她买任何衣物，哪怕小到一双袜子、一块手绢。那双驼绒鞋，始终是我心底的伤痛，连带着极度的失落。我甚至想：妈妈之所以贱卖那双鞋，是重金钱而淡漠亲情。这是我不愿、不敢去想、去触碰的痛。

母亲 60 岁那年，我答应帮她办几桌寿宴，并给她 1000 元红包。她说办酒可以，红包不要，让我再给她买一付耳环，小小的就行。

她的要求，像一根针戳进我心里，让我想起那双鞋，让我痛。我顿了顿，冷冷地说：“我给你钱，耳环不买。回头给你买了，你又该三文两文地贱卖给别人了。”

妈妈愕然地瞪着我，泪，从她脸上滚下来。她控制了一会，说：“你知道吗？我为什么要把那双鞋卖给兰姨？因为她是村里的会计，之前你们上学，要学费，要生活费，家里钱不凑手，我都偷偷找她去借……我得还她一个人情。原本想把鞋送给她，可她说什么也不肯白要，又非常喜欢。最后，拖拉了半天，我只能收了它 20 元钱。”

噢，原来还有这么一段“公案”。我搂着妈妈的肩膀，偎着她，说：“老太太，别哭了。是女儿我不好，错怪你了。咱这就去买耳环，买一副像铁环那么大的！”母亲扑哧一声笑了，我也笑了。

理解，就像阳光，扫除了心里积压多年的阴霾，多么舒心！

在怨恨他人的时候，理解总是被忘记，或总是在造成伤害之后，才想起：噢，我们少了理解；多了无谓的伤害。