

# 幽默是生活的调味剂

■史学敏



人们都知道幽默是健康生活的营养品和维生素。在外或在家中,偶尔说一句幽默的话,做一个幽默的动作,往往能引起人们会心一笑。从医学角度看,笑不仅能促进肾上腺素的分泌,还能促进全身血液循环加速,使新陈代谢更加旺盛,确实能起到益寿延年的功效。怪不得人们说“笑一笑十年少”,也正是这个道理。

幽默是处理人际关系的一种缓冲剂。在社会交往中,难免会发生一些冲撞、误会和矛盾,会发生一些尴尬和不愉快的事。高尚幽默,不仅可

以淡化矛盾,消除误会,还可以表达歉意,或者婉转地加以批评,使人们迅速摆脱困境,避免尴尬,解除内心的压力和不愉快,缓和气氛。比如,一天我去市里办事,在公共汽车上,碰到这样一件事,有个农村老汉在车上不小心踩了一个年轻人的脚,那年轻人抬头一看,眼一瞪,说:“老不死的糟老头子,没长眼吗?”老汉转头一看,连说对不起,“我两只眼睛都是白内障,实在是看不清楚。”这时车上有人说:“你这个年轻人不给老人让座还骂人,真没觉悟。”老汉却笑着说:“他说我老不死,是对我的祝福,我今年 81 岁了,我真得好好谢谢他呢。”几句幽默的话说得满车人哈哈大笑。

老汉几句幽默的话缓和了车上的氛围,避免了一场争吵。可惜,在许多场合,人们常常忽视了幽默作用,有的为了一点儿鸡毛蒜皮的小事大吵大闹,甚至吵架、大打出手,此时如都能向公共汽车上的老汉,用些幽默的语言,一定会使人与人之间的关系更加和谐、融洽。

平时在家庭生活中,夫妻之间,

兄妹哥嫂之间,爷奶与孙子、孙女之间,幽默还能起到特殊的润滑功能。如果有时双方发生冲突,刺激性的话语无疑是火上浇油。就是喋喋不休的规劝,也往往无济于事。而此时一个得体的幽默,却常常能使对方转怒为喜,破涕为笑。有时到了剑拔弩张的程度,也可因一句巧妙诙谐的话语,化干戈为玉帛。

幽默是一种高雅的风度,需要有丰富的知识,高尚的思想,以及良好的文化修养的基础。老舍先生说过:“幽默者的心是热的”。心胸狭窄、知识浮浅、行为粗俗、情操低下者,虽然有时也能引人发笑,但那么是浅薄无知的表白,甚至是不在书本的低级下流的言语,决不是含蓄、高雅的幽默。可见,一个人要培养自己的幽默感,首先应该加强自身的思想文化修养,要与人为善,注意养成自己的机智、敏锐和乐观。其次,还要多学习些诙谐、风趣开玩笑的方式方法。特别是老年人,在社交过程中,要尽量让自己轻松、洒脱、活泼些,经常保持一种良好的心态,使幽默与养生健康联系起来。

## 旧裤.旧恋.旧情.旧味

■张然

记得冬天,气温陡降,豫东平原渐渐开始哈气成霜。

在零下 2 至 3 度的时候,人到中年的我不得不加厚身上的衣服。俗话说,上身先知热,下身先知冷。我上身穿得已经不薄,下身需要加厚。于是,我到衣柜中翻找下身穿的衣服,最终找到一条旧羊毛裤。这条裤子已穿了有十多年了。

说它旧,那是婚前妻子给我买的。裤角早已开线,裤腰周围也多次开线,每次我都会用针缝补。期间,妻子多次劝我丢掉,可我一直舍不得。儿子也多次劝说:“老爸,你穿这条多处开线的旧羊毛裤,千万别说我是你儿子,我怕丢人哟!”天冷了。我再次拿出来穿上,顿觉浑身上下暖和和的。

一天晚上,妻子突然再次劝我把这条旧羊毛裤扔掉,可我还是舍不得。为此,妻子说我抠门,“做人咋能恁小气”。我既没有表明我丢弃的态度,也没有过多的与妻子争执。因为,我知道旧有旧的念想,新有新的用途。作为这件十多年的旧衣服,如

果我把它扔掉,不是不可以。可扔掉之后,就再也见不到它。

一周后,我换了衣服,妻子把换下的衣服全洗了,其中包括我的这条旧羊毛裤。可妻子偏偏把这条洗好的旧羊毛裤放了起来。当我再次寻找时,妻子说她扔掉了。问她扔哪儿了,她就是不说不。无奈之下,我终于说出不扔羊毛裤的原因。我问妻子:“这条羊毛裤,你啥时候为我买的?”“婚前,咋啦?”她说。“婚前是啥概念?”“啥概念,我不知道。”“婚前,那是初恋阶段。有啥东西可比初恋?”我一本正经地说道。妻子听后,明白了我的意思。随后,她上楼拿出这条十多年的旧羊



毛裤,双手递给我。于是,洗好折叠整齐的旧羊毛裤又重现我的眼前。之后,妻子再也不劝我扔掉这件已穿了十多年的旧衣服。因为只有看到它,才能真正闻到人生初恋的味道;只有目睹它,才能真正享受到人生初恋的滋味。因为,在这个世界上,没有什么比初恋更有魅力。



## 泡脚后最好躺会

有利血液回流到上身,防止眩晕

泡脚的时候后背、额头微微有汗即可,千万不能泡得浑身大汗。因为中医认为“汗为心之液”,出汗太多不利于心血管系统的健康。心脏病、心功能不全者、低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚。糖尿病老年患者更要留意水温,因为这类患者末梢神经经常不能正常感知外界温度,即使水温很高,他们也感觉不到,容易被烫伤,从而引发严重的后果。泡脚的水以 40℃ 左右为宜。

老人最好晚上 9 点泡脚,此时肾经气血比较衰弱,泡脚有利于温补肾阳。这个时间泡脚也能避免在过饱、过饥或进食状态下进行。

(生时)



## 德国：父亲的养老费 儿子负责偿还

德国不莱梅市有一桩特别的诉讼案

一对夫妻在 1971 年(儿子当时 18 岁)离异,父亲与儿子断绝了关系,并将儿子法定可继承遗产降至最低,其余则分给熟人。1998 年,儿子的继承权完全被剥夺。2012 年,父亲去世,欠下一笔养老院费用。不莱梅市政府将儿子告上法庭,要求其补交这笔“赡养费”。

儿子感到非常不公平。他的律师说,父母和子女之间有互相扶持的义务,父亲没有尽到相关责任,医疗费也不该由儿子偿还。

父亲不属于严重失职

德国联邦最高法院裁定,即使数十年没有联系,父母依然没有丧失要求子女赡养的权利。按照法官的说法,尽管被告的父亲多年来有意切断父子联系,但在儿子 18 岁前将其抚养成人,在儿子最需要父母照顾时尽到了父亲的责任。

子女对父母的赡养义务也有例外:如果父母抚养子女时出现“严重失职”,子女也可部分支付或不支付赡养费。本次诉讼中,法官认为,父亲断绝与儿子来往并剥夺儿子继承权并不属于“严重失职”。

德国子女如何赡养老人

目前,德国就业年龄趋于老龄化。有预测说,2060 年,每 100 个就业者中,65 岁以上的人就有 67 个,比 2008 年增加了约 1 倍。

根据德国法律,当父母的养老金、医疗保险无法承担相关开支(如养老院)时,子女有义务给予财务上的支持。通常来说,当地福利机构会预先支付费用,然后再通知子女偿还。2013 年,德国政府花在贫困老人的护理费上达 37 亿欧元。

2011 年,德国最高法院判决一名男子向其母亲支付 4 万欧元赡养费。法院认为,虽然他们已断绝母子关系,但他的母亲患有精神疾病,无法自理,因此儿子有义务提供赡养费。

法院认为,尽管父母与子女断绝联系多年,成年子女依然需要承担赡养父母的义务。

## 波兰为金婚夫妇 颁发总统奖章

公元三世纪,古罗马暴君为了征召更多士兵,禁止婚礼。一个名叫瓦伦丁的修士,不顾禁令,秘密替人主持婚礼,结果被收监处死,那一天,正好是 2 月 14 日。

一千多年后,人们早已忘记情人节由来,却懂得分享爱和包容,这恰是瓦伦丁精神的真谛。

一个人,一生差不多 3 万天,时空交错,遇上能够陪你一生的入绝非易事。

金婚意味着一段婚姻走过了 50 年,也就是说,这一生的大部分时间,这一生里你最重要的时刻,都是这个人陪你度过的,那是多么让人感动的一件事。为了表彰那些携手走过 50 年的夫妻,波兰有一个传统,在一年一度的情人节前夕,为金婚夫妇颁发总统奖章。今年,20 多对银发苍苍、笑容满面的夫妇在首都华沙举杯共饮。

金婚夫妇轮流踏上红地毯接受奖章。奖章的底座用银支撑,中间互相缠绕的玫瑰花,再系以粉色缎带。家庭成员一同到场,庆祝这桩喜事。

为金婚夫妇颁发总统奖章是波兰的一项传统。据波兰总统办公室提供的数字,波兰每年平均要给 6.5 万对金婚夫妇颁总统奖章。

也有其他一些国家重视金婚,但为此颁发总统奖章似乎仅有波兰。美国人的金婚夫妻能在纪念日当天得到白宫的寄语。英国夫妇的门槛则会高一些,他们需要再多努力 10 年,即 60 年时,才能得到女王的祝福。英国女王伊丽莎白二世自己的婚姻也在 7 年前跨过这一里程碑时刻。