

母亲的长指甲

■张然

“妈，您的指甲又长长了，让我给您剪剪。”前不久，母亲来我家与妻子聊天时被我发现，但是母亲却不同意我剪掉她那长长的指甲。

随后，母亲便讲出不愿意剪掉指甲的理由。她说：“城里人与乡里人干的活不一样，对指甲的使用也不一样。城里人讲究卫生，理所当然要常剪指甲，而乡里人干活多、出汗多，所以身上痒的次数也多，长指甲在挠痒时很解痒。再说，在农村晚上还要拴狗拴羊的，早上解绳套时如果没有长指甲是很难解开的。”

听了母亲的解释，我顿时明白母亲之所以不愿意剪掉长指甲的缘由。

修车的老赵

■王伟

学校附近有一个修自行车的老人，60多岁身板硬朗、面容和善，大家都喊他老赵。

老赵原是一家国营机械厂的工人，后来厂子解散了，老赵也下岗了，每月领着800多块钱的养老金。

老赵的老伴去世得早，给老赵撇下一个儿子。老赵省吃俭用，辛辛苦苦地拉扯着儿子。儿子很争气，考上了大学，毕业后分配到一个地级市工作。

儿子成了家，又按揭买了房子。孝顺的儿子想把他接过去一起住，老赵不想给儿子添麻烦，觉得自己能够照顾好自己，也就没有答应儿子的请求。

其实，老赵可以再找个老伴，儿子也同意，儿媳妇也支持。但老赵觉得这么多年都熬过来了，加之又没有十分合适的，老赵便就此作罢。

闲下来的老赵自己摸索，掌握了修

说着，母亲回忆起她年轻时的长指甲。她说，年轻时，自己也喜欢留长指甲，喜欢到田地里采摘一些“指甲花”包在指甲上。

后来，母亲结婚生下我们姊妹几个，她每次都是忍痛割爱地把长指甲剪掉，因为在哺乳时期，母亲怕伤到我们的皮肤。

随着我们姊妹几个长大成人，先后结婚生子。母亲又把她的指甲留得长长的。不过，这次不是为了美观和漂亮，而是为了生活。

这就是我母亲的长指甲。

修理自行车的方法。于是，老赵在学校附近摆了一个修车摊。老赵做活仔细，服务态度好，收费又低，尽管学校周边还有几家修理自行车的，但人们总是愿意把自行车推到他这儿修，所以老赵的生意还算不错。

老赵喜欢下棋，他常年备有一副象棋，没有活干的时候，他就邀人下几局。

老赵是个想得开的人，他说钱挣多挣少都无所谓，干这活主要是为了方便大家，而且还有人陪着说话，有些收入也能帮衬儿子。

我没事的时候，常到老赵的自行车摊前坐坐。老赵曾跟许多人说过，人这一辈子，咋活的都有，但有一点是不能含糊的，就是“干自己的活，吃自己的饭”。这话说得很朴实，仔细想想确实是这个理儿。

美国人养老 十分潇洒

如何养老才能拥有一个自由、快乐的晚年？不少美国人做出自己的选择：有的把大房子中的几间以低廉价格租给年轻人，既赚取生活费又解闷；有的和志同道合的人居住在养老社区里；还有的干脆一走了之，到风景优美、生活成本低廉的国家开始新生活。

房客不仅给单身老人带来额外收入，也成为他们某种意义上的情感寄托。

89岁老人海伦在郊区的家有4间卧室，她把其中两间出租给帕蒂·米拉诺和她八十多岁的母亲，每月租金700美元。米拉诺不忙时负责打扫卫生。

在海伦看来，这笔收入固然不错，但她更看重米拉诺母女的存在本身。“这（拼房）的确让我受益，”她说。

新泽西州拼房中介机构“拼房公司”的常务董事勒内·德雷尔说：“大多数愿意拼房居住的是50岁至55岁的单身女性。她们（退休后）收入开始减少，因此经济原因是主要出发点。”

美国有一种被称作“亲和居所”的新

型养老社区，在那里居住的都是志同道合之人。其中，发展最快的类型之一是所谓“大学基地养老社区”。它们建在大学校园内部或附近，如俄亥俄州奥伯林学院、宾夕法尼亚州立大学和达特茅斯大学附近的养老社区等。社区居民可以修读大学提供的课程或大学组织的体育活动。

近年来，越来越多美国人退休后选择到拉美国家定居，那里阳光充足、风光秀美，而且“钱更值钱”。

去拉美养老的潮流始于25年前，但最近5至10年发展尤为迅速。许多拉美国家看到这一商机，纷纷抛出诱人政策，吸引美国老人定居。巴拿马是最早盯上这块市场的国家。政府推出一系列法律政策，只要外国人能证明每月领取的养老金超过1000美元，就可以获得巴拿马的永久居留权，而且在国外挣得的养老金无需在巴拿马上税。《国际生活》杂志连续6年将巴拿马评为“全球退休指数”榜单的第一名。

（新华社）

老年
健康

瘦老人潜伏很多病

很多老人信奉“千金难买老来瘦”，认为年纪大了就要瘦，能预防“三高”。老人适当保持身材对健康有益，但过瘦也不科学，潜伏着诸多健康风险。

瘦也可能脂肪超标。人们总把高血脂和肥胖联系在一起，事实上，很多体重轻甚至消瘦的人，体内脂肪含量同样可能超标，并因而增加高血压、高血脂、糖尿病等疾病风险。由于没有“胖子们”警惕性高，体重轻的老人往往犯经验主义错误，体检时甚至自动忽略血糖血脂检测项目，不能及时发现疾病苗头。建议很瘦的老人，也要定期检测血糖、血脂，并少吃油腻，每周坚持三次以上的半小时运动。

警惕营养不良。瘦老人的新陈代谢和各种生理功能都会比正常老人低，体质相对较弱，对饥饿和劳累的耐受能力差，常常会感觉精神不振，易出现疲劳和头晕目眩的现象。此外，有些老年人并非天生就瘦，而是盲目推崇素食，只吃米面、蔬果、豆类等植物性食物，拒绝肉鱼禽类等动物性食物，这些老年人可能存在营养不足、能量缺乏，进而发生贫血、免疫力低下、骨质疏松等。

易引发疼痛。脂肪是内脏器官、皮下组织的保护器，起着衬垫支撑、缓解震动的作用。精瘦的人由于没有足够的脂肪作为骨骼的缓冲物。他们久坐时，臀部骨骼常因为被压而感到疼痛。由于脚底脂肪垫薄，走路也会觉得痛。

免疫力下降。瘦弱的老人免疫功能往往低下，对病毒和细菌等病原微生物的抵抗力较弱，容易患感冒、发热、慢性支气管炎、肺炎、肺结核等呼吸道疾病及消化不良、胃炎、胃溃疡、肠炎等消化道疾病，并且一旦患病，往往经不起疾病尤其是慢性消耗性疾病的折磨。太瘦的老年人由于皮肤变薄和干枯，皮脂腺分泌减少，皮肤病的发病率也明显升高。

老年人标准体重的简单计算公式为：男子：身高（厘米）-105=体重（公斤）；女子：身高（厘米）-100=体重（公斤）。超过或低于标准体重5公斤以内属正常范围；超过或低于标准体重5公斤以上，应引起注意。

（生时）

每天五件事 皮肤老得慢

当你变老时，皮肤会开始失去水分，更容易受损。美国“健康捕捉点”网站介绍了5种自然方法，能减缓衰老并且保持皮肤年轻。

饮用8杯水。每天保证饮用8杯水，能帮助消化系统蠕动平稳，冲刷走身体的废物，使皮肤看起来更柔韧、充满活力。

少吃白面包。白面包等精制主食热量较高，抗氧化物质的含量低。因此，尽量用全麦主食来替代。此外，少吃红肉，保证果蔬的摄入，能够提供身体必需的抗氧化物质，消灭自由基，延缓衰老。

冥想5分钟。压力会影响身体激素的分泌、细胞修复和胶原蛋白的生成。可以通过转移注意力来减少压力，比如深呼吸和冥

想。每天冥想5分钟，可以增加体内含氧量、加快血液流动，让你充满能量。

水果做美容。尝试用你喜欢的水果做面膜。比如可以用木瓜片来敷脸，它含有的木瓜蛋白酶，可以使干燥的皮肤脱落及防止黑色素沉积。或者涂抹草莓汁，它含有β胡萝卜素，有助于胶原蛋白的恢复。芦荟是最好的防止肌肤衰老的护肤品，能帮你减轻面部皱纹，延缓衰老。

外出步行。步行能够维持肌肉的韧性和强度，提高血液在体内的流动速度，使你感觉更加年轻。每天保持定量的步行，能让你心血管活力增加，最终延长生命。

（王鹏）

