

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长指甲的理由。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故。

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,给老赵撒下一个儿子。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

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交税。《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)



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些,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。

外出选步行。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)