

# 老来胸襟装日月

单位同事老张退休后,三天两头同家人和邻居怄气,经常因为一两件鸡毛蒜皮的小事而郁闷一整天。上周,老张终于被气倒了,住进了医院。

其实,气倒老张的那些事情再平常不过了,说起来甚至有些摆不上“台面”:邻居老李骑车路过老张家门口时,车轮轧进了路边的脏水沟里,脏水溅到了老张家的大门上,老张见状气呼呼地找老李“理论”,非要问问老李“到底安的什么心”;孙子学习成绩非常好,却没有评上班里的三好学生,老张认为老师“有偏有向”,给孩子“穿小鞋”,便气呼呼地找到班主任要她给个“说法”;投递员小刘送报纸晚了一个小时,老张以“工作态度欠佳”为由,和小刘大吵了一架;儿子给老张买了双棉鞋,到家一试,大了一些,老张就骂儿子“不关心自己,忽视老人的晚年生活”……老张就在这些生活琐事中吵来吵去、气来气去,捱过了烦躁的每一天。

老张其人虽是个例,但在现实生活中,像老张这样心胸狭窄、遇事看不开、斤斤计较的老年人还是大有人在的。作为老年人已经阅尽了世间沧桑,应该对一些世事持有一种“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒”的豁达,而不应该沾火就着、睚眦必报。人到老年,尤其需要有大胸襟,要学会拿得起,放得下,看得开,遇事不慌、不恼、不烦,分析一下、品味一下、衡量一下,看值不值得去争论,看有没有妥贴的解决办法。不能只能占便宜而吃不得亏,一副“老虎屁股摸不得”的样子。

现实生活中的琐事,未必每件事都能分出个对错,事事都要断个一清二白,那样既不现实,也无法办到,所以才有“清官难断家务事”一说。如果老年人肩上担不了事、心中装不下事、眼里容不下事,不但自己会活得过于劳累,别人看着也累。而且生气对于老年人的健康是极为有害的——气是百病之源,从中医角度来看,老年人生气会导致伤脑、伤神、伤肤、伤内分泌、伤肺、伤肝、伤肾、伤胃等“九伤”。

老来胸襟装日月,但凭江山放肩头。作为长者,老年人在生活中应该学会宽以待人、豁达处事,常念人之功、谅人之短,如此海纳百川,自然会心空晴朗、寿高百年。

(贾琳)

## 感悟

■王永安

从事教学四十年,桃李争艳百花鲜。努力工作铸辉煌,欣逢盛世唱凯旋。年愈花甲欲何求?钢笔象棋不离手。坚持练习益身心,坦坦荡荡乐悠悠。



## 老夫妻“掐架”找乐

老妈91岁,老爸93岁,两人相守73个春秋,这在同龄人中并不多见。而他们的长寿秘诀就是“掐架”。

老两口“掐架”就像说相声,一个捧哏,一个逗哏。老妈是主角,每次“开架”很有规律:新鲜事说上三言两语,然后扯到生活琐事上,接着数落老爸这也不是、那也不中。老爸则眯着眼睛、竖着耳朵,偶尔接个话茬,听着还挺开心。不过老爸也有反击的时候,这时老妈见他脸色变了,会立即转换语气,嘿嘿一笑:“拉家常又不是念书本,谁还没有个说错的时候。老东西咋还急眼了!”这一轮“掐架”算暂告一段落,可休战不超过半小时,又会陡然再起。一天下来,听他们说话,比看电视还有趣。

有时我也问老妈:“您为啥整天唠叨我爸,惹他生气啊?”老妈咯咯笑说:“我俩这是在逗乐。你爸那是‘唱戏的吹胡子——假横’,我要一天不和他拌嘴,他心里都发痒。”为此,我也请教过保健专家。专家说,人上了年纪难免产生苦闷和抑郁情绪,如不及时释放出来,会像定时炸弹埋伏在心

里,一旦触发可能会酿成大祸。这种“掐架”,实际是一个倾诉通道,有利于排除情绪垃圾,使心灵表层的硬垢软化、掉落。同时,“掐架”还得有个好心态,切不可较真,若演变成激烈争吵,就会适得其反。对于父母来说,“掐架”还是一副健脑良剂。二老虽已年过九旬,但思维清晰、说话利落,一点都不糊涂。

在我的记忆里,父母从没说过亲热话,也没有花前月下的浪漫,“掐架”就是他们的恋爱形式——有话就倾诉,有气就喷吐,既能沟通感情,又能舒心通气,两个人心宽体健也是儿女的福分。

(立新)

家庭  
和谐

## 野 钓

■焦银庭

野鸭戏绿水  
紫燕低飞旋  
放下自制马扎  
坐在青草岸边  
掏出自带干粮  
卸下啤酒一罐  
慢腾腾 悠悠然  
抛下丝线  
支起钓竿  
看碧波荡漾  
观白云蓝天  
云自悠然  
我自安闲  
凝视浮子静动  
坐等鱼儿上前  
不关心收获多少  
只求得快乐安闲

渴了饿了  
啤酒和着方便面  
疲了倦了  
脚下青草作绒毯  
一任鼾声如雷  
拜访周公先贤  
梦里告诉金鲤银鲫  
暂且再见  
夕阳灿烂  
红霞满天  
轻风送我回转  
两个车轮飞旋  
悠悠然飘飘然  
如坐太空飞船  
虽是世间凡胎肉体  
胜似风马云车神仙

## 慢性病人“心病”多

慢性病患者不仅要承受身体上的痛苦,心理往往还会出现异常。了解这些异常,不仅有助于家属对病人行为的理解,而且还能更好地进行照料,有益于病人的康复。

**过分关注自身感觉** 慢性病患者注意力往往由外界转向自身,时刻关注身体的每一刻变化,稍有异常,就容易产生紧张焦虑情绪。此外,由于对外在事物的关注度下降,容易让别人感觉自私和冷漠。

**解决办法** 家属应该多陪伴患者,可以聊天、散步、外出作客,或者一起做感兴趣的事,目的是转移患者对自身疾病的注意力。

**情绪波动大** 很多因素会影响慢性病患者的情绪,除了自身疾病引起的不适外,还包括治疗花费、对未来的不确定性等。并且,随着病程的延长、治疗的深入,情绪反应会越来越大,容易发脾气,看什么都不顺眼。

**解决办法** 家属要多掌握相关疾病的知识,告诉患者痛苦只是暂时的,只要配合医生治疗,症状会慢慢减轻,完全可以像正常人一样生活。对于治疗花费,家属不要当着患者的面长吁短叹,要尽量表现得毫不在乎,从而减轻患者的心理负担,否则只会加重患者的内疚感。

**做事被动爱依赖** 长期受到家属

悉心照顾的慢性病患者,往往心理会产生依赖性,甚至平时一些简单的事情也要家属代劳。

**解决办法** 家属不要事事代劳,患者能够自己完成的事,就应当鼓励他去做,或者只在旁边帮一把。家属应尽量让患者坚持做一些力所能及的事情,这不仅有利于给患者带来积极的心态,还可以减轻家属的疲惫感。

**敏感挑剔** 由于担心疾病恶化,慢性病患者常常会提出过高的治疗和护理要求。稍不满足,就会责怪医生没有精心治疗,家人没有尽力照料。对生活上的小事更是百般挑剔,不仅使自己处于脾气暴躁的状态,还会在一定程度上影响治疗效果。

**解决办法** 患者的敏感挑剔往往是对疾病治疗信心不足所造成的。而家属与患者的及时沟通是关键。家属在耐心照料患者的同时,当患者的症状有所缓解、病情有所控制时,应及时加以鼓励,增加患者的自信心。

(张琳)

人生  
感悟

百病从脚起。  
——清·梁章枢  
《归田录记》

(译文) 各种疾病最初都从脚上发生。(按中医学说,人体脚心之涌泉穴,为足少阴肾经之终端穴位,极易感受风寒,引发各种疾病。)



中华养生  
妙语箴言