

# 有一种孝敬叫赞赏

笔者有个文友，每次到他家闲坐时，他的儿子总会不失时机地将他父亲最近取得的创作成果向我“汇报”，言语间流露出无比的欣喜与自豪。这无疑是对他父亲的一种赞赏，使得我那位老友心里美滋滋的。笔者以为，这种赞赏是一种对长辈的“精神孝敬”。

现实生活中，许多人认为只要给老人提供充实的物质条件就足够了。殊不知，对老人还

应敬在心里，孝在嘴上。不要忘记经常给老人一些“甜言蜜语”，将赞赏送给他们。

许多家庭缺乏的就是“孝在嘴上”，子女们没有学会赞赏老人。事实上，老人也确确实实有许多功劳和美德值得赞赏和学习。对老人适时有度的赞赏，对满足老人的精神需求、缓和代际矛盾、创建和谐家庭都有很大的作用。因此，学会赞赏老人，不仅是晚辈赡养老人的重

要内容，也是一种生活艺术和敬老技巧。合情合理的赞赏，会在老人的心里产生有益于身心健康的效果，激发老人积极的生活意识，促使他们加入到老有所学、老有所为和老有所乐的活动中去，从而提高晚年的生活质量。

赞赏也是一种孝敬之道，请多给老人一些赞赏吧。

(李贵德)

## 让老人展现余力

父亲去世后，母亲一下子苍老了很多，整天沉默寡言。我担心她的身体会垮掉，一直在想办法让母亲走出忧郁的境地。

那天，一位同学来我们家吃饭，几杯酒下肚，同学说：“要是有点泡菜吃就好了。”母亲一听，连忙说：“泡菜是有的，只是，来客人了，这菜是不上桌的，既然你想吃，我这就去切。”随后，母亲便把泡菜坛里的萝卜切好，端上了桌，同学一尝，说清脆可口，非常好吃。母亲听见，很欣慰地笑了，看见她难得的笑容，我心头灵光一闪——外公是名厨，母亲年轻时得到真传，做得一手好菜，何不从做菜入手，让母亲开心起来呢？

第二天，我告诉母亲，我想学做泡菜。“你学它做什么？”“昨天，同学说太好吃了，所以我也想学。”母亲见我说得真切，便说：“做泡菜也没有什么技巧，关键是水，最好不要用自来水，要用河水，先把水烧开，冷却，再加作料……”

这天，母亲的话多了起来，详细地给我讲解泡菜的做法和贮存方法，好多天没见她说过这么多话了。母亲紧锁的眉头终于舒展开来……

一天，我在美食论坛看到一个征集泡菜做法的比赛，我对母亲说：“您做的泡菜那么好吃，您可以把做法写出来，由我发到论坛上参加比赛。”“这个也能比赛吗？”母亲很惊奇，经我解释，她来了兴趣，戴上老花眼镜，详细地写

出泡菜的制作方法。

一个月后，比赛结果揭晓，母亲的制作方法得了二等奖，奖品是一套不锈钢刀具。得知消息，母亲像小孩一样，又高兴又腼腆。

这以后，我经常让母亲教我做菜。起初只是为了让她走出阴霾的心境。渐渐地，我喜欢上了做菜，更喜欢这种和母亲交流的方式。

母亲变得开朗起来，她还买了一个笔记本，常常戴上老花眼镜，有模有样地记录着各种菜的做法……

赡养老人，要考虑到他们的精神需求，让他们发挥特长，展现余力，老人才会感到充实，才会快乐。

(徐建中)

## 墨西哥人：老了也要很“摩登”

我在墨西哥工作期间发现，墨西哥老年人颇有“摩登”精神，很多人拒绝“拖累”子女，也拒绝养老院，自组小团体，甚至成立政治游说团体。

贝尼托·华雷斯区是墨西哥城一个生活气息浓郁的区域，坐落着墨西哥第一所老年大学。在这里，老人们不仅可以像大学生一样，学习数学、文学、英语、历史、艺术、哲学、法律……还可以像健身会所的会员一样，参与瑜伽、普拉提、太极等运动。除此之外，学校还考虑到现实生活给老年人带来的压力，开设了心理学、情商管理、时间管理等特殊课程，对老年人的心理健康给予关怀。

我曾经参观过这所老年大学，发现这所学校在硬件设施的配备上充分考虑了老年人的需求，不仅设有医务室，还设有自动扶梯和供老年人行动的坡道。很多老年人表示，学习一些课程可以排解寂寞。而学校方面指出，开办类似老年大学，不仅可以让当地老人老有所用，还能培养尊老敬老的社会风气。

目前，墨西哥各界认识到，虽然该国整体年龄结构相对年轻，但老龄化已经成为一个亟待解决的问题。2004年，墨西哥政府建立“大众医疗保险”制度，让参保者免费享受基本医疗服务和部分大病治疗，同时免费或以较低价格购买药物，这项制度也解决了老年人看病



难的问题。2008年，墨西哥社会保险局推出了“老年疾病系统”计划和“完美老年生活”计

划，帮助老年人建立健康的生活方式。

(刘莉莉)

## 百岁老人钟情毛笔字

一幢普通的民房内，一位精神矍铄的老人，手执毛笔，认真写下“修养天地之正气”几个字。不了解内情的人一定不会想到，这位笔法苍劲有力的老人，今年已经101岁。老人名叫高云鹏，出生于1914年8月3日，是河北黄骅市吕桥镇高口村人。老人年过百岁，耳朵虽然有点背，却仍心开目明，提起写毛笔字，老人的话匣子一下便打开了。

谈起写字的益处，高云鹏说自己就是受益者。“写字时，需要精神集中，没有一丝杂念，悬肘写字是一种体力运动，所以写字有益于身心。”高云鹏说，去年申请百岁老人做检查时，在场的医生惊讶于他良好的身体状况，这与常年坚持写毛笔字有着分不开的关系。

高云鹏回忆说，父亲是一位教书先生，他写字起初是和父亲学的，虽然一生务农，但凭着一股喜欢的劲儿，几十年来一直没有放下。环顾老人的屋内，墙壁上挂满了他的得意之作，让这农家屋里多了一抹书香。“夫天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客……”目及之处是老人2013年写下的李白的《春夜宴桃李园序》，虽然老人当时已是百岁之人，下笔依然大气稳健。“我爸最喜欢李白的作品，经常诵着就写出来了。”老人的三儿子高国彪笑着说。

以前村里过年，高云鹏的家里总是人来人往，都是拿着红纸请他写对联的村民。“父亲乐此不疲，一写就是几十年。”高国彪说。

而高云鹏对于书法的喜爱不仅体现在帮

乡邻写对联上，儿孙的字也都是老人手把手教的。老人和儿孙说的最多的话就是“写字不能放下，需坚持”。所以只要是高家人，多少都能写上几笔。高云鹏老人的孙女高静说，小时候经常看着爷爷写字，现在家里哥哥高海滨写得最好。爷爷每每提起哥哥，都会笑得合不拢嘴。其实不仅是对自家儿孙，高云鹏老人对于村里想学习写字的孩子，都会认真教授。“只要孩子想学，我就教。”高云鹏笑着说，“好东西人人学才好。”

在高云鹏老人的床头放着几本书，《古文观止》《唐宋诗词集》……纸页泛黄，看上去已经有些年数了。如今，年过百岁更加淡然，闲时看书、写字，怡情养性。

(于海宁)

## 老年健身 五大禁忌



老年人随着年龄增加，不仅心肺功能降低，而且运动器官和听觉、视觉、触觉、平衡器官等功能都会逐渐衰退，表现为反应缓慢、灵敏度低、协调性差。老年人参加健身活动要做到“五忌”。

**忌快速跑跳** 老年人年迈体弱，心肺功能衰弱、动脉血管硬化、呼吸弱浅、脑供血量也相对不足，如果突然起动、快速跑跳必然会引起心率剧增、供气不足、血压猛升、眼花耳鸣等现象。稍有不慎易发生危险。

**忌激烈竞赛** 尤其是一些足球、篮球、摔跤等与其他人身体有直接接触的运动竞赛项目更要严格禁忌。因为这些项目免不了彼此碰撞，而老年人神经反应迟缓、注意力不易集中再加上骨质脆化、平衡能力、自控能力差，稍不留神，极易摔倒，以致发生骨折或其他严重损伤。

**忌负重憋气** 憋气用力时，肺、胸、腹内压都明显升高，造成血液循环受阻，很容易引起脑贫血、头昏目眩、胸闷恶心，甚至休克。因而，像举重、拔河、硬气功、引体向上、双臂屈伸、拉力器、俯卧撑、爬绳爬杆、握力比赛、潜水运动项目是不宜参加练习的。

**忌头部移位** 如前俯后仰、侧倒、旁弯、各种翻滚、头下脚上的倒立等都是属于头部移位的动作。

**忌晃摆旋转** 老年人协调性差、平衡力弱、腿力发软、频发缓慢、肢体移位迟钝，因而像溜冰、荡秋千、弹跳板及各种旋转动作不要做，相对老年人而言，这些都是危险性极强的运动。稍有损伤，后果将不堪设想。

老年人骨质增生、关节僵硬、韧带伸缩性差，因此，像劈叉、弓腰、压背等一些柔软性练习，易发生肌肉、韧带拉伤，同样是不适宜的。

(张丽萍)

## 学会聊天 不寂寞

聊天，虽然只是天南地北海侃神聊，但也需要随时动脑筋才行，否则就聊不到点子上，也难以接上话，只有当听众陪着傻笑的份儿了。

既然要动脑筋，思维就运转、思想就活跃，特别是当聊到兴头上，激情便会油然而生，内心获得极大满足。这无疑会激活脑细胞，加快脑细胞的新陈代谢，从而延缓大脑的衰老。聊天还能畅通信息渠道，增加知识来源，什么国家大事、小道消息、人间万象、奇闻轶事等，都可广泛涉猎，不但丰富了知识，开阔了眼界，也能增添乐趣，让人身心愉悦。聊天还能使人忘忧忘虑，忘年忘我，若与青年人聊一聊，则自己也仿佛回到了过去，年轻了不少。所以，聊天是激励精神、活跃神经、消除孤独寂寞的最佳选择。

学会聊天不寂寞。如果老年人每天都能聊上一两个小时，坚持不懈，持之以恒，其所产生的好处将比任何营养品和药物都有效。

(韩长绵)