

# 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,老人也确实确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、构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应,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)



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)

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、动脉硬化、呼吸弱浅、脑供血也相对不足,如果突然起跳、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,否则就唠不到点子上,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,特别是当唠到兴头上,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,则自己也就仿佛回到了过去,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。

(韩长锦)