

重阳时节话幸福

“十一”期间，中央电视台的记者在全国各地采访各阶层、各年龄段人们的幸福时光。科学家激动地诉说了在艰苦条件下创业时的幸福时光；老战士手捧军功章回忆自己的幸福时刻；小学生说出希望“减负”能够睡会儿觉的心里话……

幸福是一种观念，不同阶层的人对幸福有不同的理解、不同的感受，就是同一阶层的人对幸福也有不同的理解、不同的感受。儿时有儿时的幸福时光，读书时有读书时的幸福时光，参加工作后有参加工作后的幸福时光，退休后有退休后的幸福时光。

我退休近二十年了，我曾遭受过日本侵华时，母亲抱着我在高粱地里躲避日本鬼子搜索的日子；稍大一点，母亲曾牵着我的手跟斗趟趟地逃过荒；日本投降后，三年解放战争时期，曾经受过国民党飞机的轰炸。总之，建国前的生活是恐慌、饥饿、逃荒。

我曾在土地改革时跟着大人们学习

过“挖穷根”的小册子，跟着贫民团扭秧歌、打霸王鞭、登小高跷，以此庆祝土地改革的胜利，那是儿时的幸福时光。

三十多年来，中国大地发生了翻天覆地的变化：我们中国从来没有这样强盛过，人民从来没有这样富有过，科技从来没有这样先进过，体育健儿从来没有这样风光过……几千年的农业税取消了，农民有了医保，农民盖起了小洋楼，有了小汽车……市场上，货物琳琅满目，想买有什么有什么，市场有货，手中有钱……人民的日子比新中国成立前、比改革开放前，不知好了多少倍！现在，我家也有了汽车，屋里电话、手机、冰箱、彩电、音响、电脑……在这重阳节到来之际，我这年逾古稀之人想对大家说：我近八十岁了，我认为我这一生最幸福、最快乐的时光，就是现在！而且我坚信，到2020年，我们国家全面建成小康社会后，我们的国家会更加强盛，我们的生活会更加幸福！

(李文刚)

给我儿媳点个赞

■赵征

我要为我的儿媳点个赞！

儿媳李培源是2004年进的我家的门。当时我们的家境很是不好，自沈丘化肥厂倒闭后，我和我的家人就下岗失去了生活来源。后来学着做点小生意，由于不会经营，又做赔了，日子更是雪上加霜，经济困难得连孩子上学都交不起学费。就在那样的困境下，李培源和我的大儿子刘琪相爱了，她冲破重重阻力，打破了世俗的偏见，和我的大儿子走向了婚姻的红地毯。

他们结婚后，儿媳像女儿一样对待我，对待弟弟妹妹像亲姐姐一样，对亲戚、邻居友好，为人忠诚，做事诚信。我们所在的小院谁家娶媳妇、嫁闺女，都喜欢让她去接媳妇、做女傧相。

我的媳妇在单位上班时，也是说话诚恳，办事认真，年长的、年少的都对她

交口称赞。她被单位评为优秀共产党员、先进工作者。这些荣誉不都是大家点的赞吗？

“我的宝贝”，这是我对我儿媳的昵称。我有哮喘病，她不但不嫌弃，还帮我到医院联系医生，陪着我一连十几次去医院，到了医院跑前跑后、交钱拿药。医生、患者看到后都羡慕地对我说：“看你的女儿多孝顺！”每每听到不知情的人这样说，我的心头都涌出一种幸福的感觉。我曾经对我的亲家母感慨道：“咱们都要感谢上帝，给你一个好女儿，给我一个好儿媳妇。”

别人都说婆媳两重天，可我却说婆媳是亲人，是朋友。我要给我的儿媳点个赞，我要为她祝福，祝我的儿媳开开心心每一天，幸福生活一辈子。

家有母亲是个宝



人常说家有一老是个宝，这一点，在几年前我没能体会到，直至父亲离世，母亲与我住在一起之后，我才深有感悟。

每天早上，母亲都会将菜买回来，然后在厨房里忙活，而我则可以安心地开始一天的工作。中午，母亲将香喷喷的饭菜做好，吃过饭，母亲会监督我小睡一会儿，她说可别小看了这二三十分钟，它可以让你整个下午都精力充沛。

母亲不仅在生活方面管着我，还会时常开导我的一些不良情绪，比方说工作上遇到的困难，再或者是孩子学业上面临的问题，母亲总是能适时地为我开解。

母亲不只是管我，还管我老公和女

儿。只要他们两个有哪些地方做得不对，母亲总会指出来。刚开始，我老公还有些不习惯，特别是母亲让他戒烟，他是一百个不愿意，直至那次生病，让老公不得不听从母亲的建议，将烟给戒了。

有母亲在身边，让我感觉到自己是幸福的，特别是母亲丰富的持家经验，让我受益匪浅。以往遇上一些突发事件我都会抓狂，特别是上回女儿发高烧，又正逢半夜，让我急得不知该如何是好。母亲不慌不忙地找来了刮痧板，在女儿的一些穴位上刮了一会儿，出了红红的痧斑。母亲说：“多给她喂点水，烧很快就会退下来的。”事实证明，母亲的做法是对的，女儿的烧很快退了下来，以至于老公事后都对她刮目相看。

家有一老是个宝，而我家则因有了母亲，如同捡到了一个大宝。我常对母亲说，她是这家里的宝，母亲总是不好意思地说：“就怕你们烦我，烦我管着你们。”每到这个时候，我们一家三口都会笑着对她说：“不烦，不烦，有皇太后管着，我们乐意着呢。”母亲听后笑了。

(胡凌)

母亲不只是管我，还管我老公和女



长寿需要五个条件

长寿，是古今人们都在追求的事情。那么，怎么才能让自己健康长寿呢？

微胖 从医学角度看，太胖的确会增加多种疾病的风险，但过度追求骨感也是误区。稍微胖一点才是既好看又健康的身材，任何年龄段的人都不应该过分减肥。

微凉 温度和健康的关系密切，尤其是室温和饮食温度。研究表明，最佳环境温度是18℃至20℃，此时人体感觉微微发凉，但机体免疫能力得到最大发挥，抗病能力更强，睡眠质量更高。饮食也讲究低温。一方面，烹调方式上，应以凉拌、蒸、煮等低温烹调为主，能最大程度保留食物营养；煎炒、油炸等高温烹调，不仅会造成维生素等营养元素的大量损失，还可能生成致癌物。另一方面，食物应在保温、微凉状态下食用，长期吃烫食，可能损伤食道黏膜，诱发食道癌。

饥饿 长期坚持吃到七分饱，不仅可以保证营养摄入，还利于控制体重、保持头脑清醒。以下三个方法有利于把握饥饿感觉：第一，专心吃饭，不边吃边聊或边吃边看电视；第二，细嚼慢咽，感受自己对食物热情的变化，以及胃里逐渐充实的感觉；第三，少精多粗，粗粮等需要多嚼几下才能咽下的食物，能让人放慢进食速度，利于感受饱腹感，而精白细软、油多纤维少的食物会让人在不知不觉中吃多。

微汗 运动中出汗，应遵循适度原则，以微微出汗、稍感疲惫、浑身舒畅为宜。坚持每天至少在户外活动30分钟，最好1小时；运动最高心率控制在“170减去自身年龄”的范围之内；清晨不是最佳锻炼时间，上午9点至10点，下午4点到8点适宜锻炼。

微愚 长寿离不开乐观豁达的心态，而豁达的心态又来源于淡泊名利、难得糊涂的处世哲学。斤斤计较、凡事较真的人，往往会因内心气愤、抑郁诱发多种疾病，如高血压、胃溃疡、神经衰弱等。生活中糊涂一点、潇洒一点，拿得起放得下，学会微愚和自嘲，才是大智慧。多交朋友、培养爱好、勤于阅读、多加运动，都有利于人们的心理健康。

(柳明)

用“民主意识”带孙辈

我们这会儿的老年人，几乎都有帮儿女照料孙辈儿的任务。我的体会是，要干好这桩“大事”，不只是管好孩子的吃喝拉撒，还必须培养好孩子的性格，使他们放开思想，敢于说出心里话，自尊自立，身心健康地成长。

如果按以上所说才能“达标”，首先要摘掉“老人什么都对，孙子必须全听”的金箍。因为时代、科技发展了，孙辈们都聪明、早熟，当爷爷、奶奶或外祖父母的一定要注意让孩子把心里话讲出来，他们讲得对就依着人家，不对也知道错在哪儿，便于纠正，万不可人家刚说个“NO”就一棒打回。

比如，我八岁的孙女前一阵儿考钢琴三级，她妈以为她练琴不够勤奋、刻苦，考也难考上，不如再练一年明年再考。她爸为此也难以决断。看到别的小朋友都报名备战，孙女为此焦灼不安，每天的琴也赌气不练了。我与老伴便为此召开了一个“紧急家庭会”，首先点明会议的宗旨：“今年考级的事儿由孩子做主。让孩子自己发言谈谈看法。”

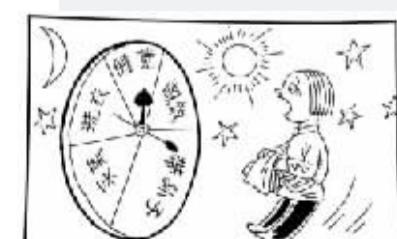
小家伙一听让她说话，便侃侃而谈：“我认为虽然我练琴不算太刻苦，但我的指法、乐感还可以，在过去的一次汇报表演中还弹得不错。如果不报名试试，怎知道考不上？”我问她：“对于考级你有没有信心？”她小拳头一握，回答：“有信心！”结果，考级成功了。

对于是否继续参加武术训练班，我们也征求孙女的意见，她表示，虽然也留恋所学的拳术，但课外班有钢琴、英语，每天作业也不少，学多了，结果啥也学不好，所以选择了放弃。结果，少而精的课外安排使她收获了不少知识与快乐。

民主不是抽象的，而是具体的。要用民主意识指导我们带好孙辈儿，就得首先将“民主、平等、公正”的价值观融于我们的头脑中。

(姜芳)

时间都去哪儿了



赵燕/绘