



老人要记住“三个最”

水清

最养生的是笑 张学良享有101岁的高寿,而大约70年的光景是在囚禁、半囚禁状态下度过的,命运的沧桑让他摸索出了一套“大笑养生法”:想快乐,就要把心胸放宽,不想烦恼的事,身体才会松弛,才会由衷地发出笑声。

人生得意时,谁都会笑,这没什么;生活平淡时,时常笑笑,会提高幸福指数;而在倒霉、低谷时,还能笑出声来,那就是道行了。火烧赤壁后,逃难在华容道上,丢盔弃甲、狼狈不堪,曹操仍能放声大笑,东山再起也就只是个时间问题了。果然,三国大战,曹操笑到了最后。

有的老人吝惜笑容,整天阴沉着脸,让身边的家人也很郁闷;有的老人喜眉笑眼,与其打交道如沐春风,周围的空气都是温馨的。

笑,不需要成本,不需要练习,咧嘴就是最物美价廉的养生法,何乐而不为?让笑声与生活相伴,长寿百年,笑足三万六千天!

最伤身的是气 很多时候,有些老年人因对未来生活感到迷茫,往往显得脾气暴躁,爱发无名火,弄得家人摸不着头脑。

实际上,气是万病之源,最为伤身,发脾气不仅解决不了问题,还会加速自己的衰老,缩短自己的寿命。

人老了,要时常提醒自己不发脾气,与在家里自己生闷气,不如出去走走、散散步,或是找朋友谈谈、聊聊天,或是听听音乐、打打拳等,不知不觉中,心情就会平静下来。

面对爱发脾气老年人,家人不应一味逃避,这只会让老人越来越没有自信,负面情绪越积越多。应主动关心老人,多陪他们说说话,或用幽默的方式化解他们心中的淤积,或给他们送点礼物,或给他们做点可口的饭菜,使他们感到家庭的温暖、生活的幸福,自然也就无气可生了。

最忌讳的是熬 人到老年,各方面生理功能都已衰退,在日常生活

起居不熬夜。长期熬夜,一是会造成免疫力降低,感冒、腹泻、神经衰弱,甚至心肌梗塞、脑卒中等疾病都可能乘虚而入;二是会造成情绪不稳、焦虑抑郁、思维能力和判断力下降;三是内分泌失调、生物钟紊乱,导致皮肤暗沉、衰老加速。

玩乐不熬神。娱乐活动可在一定程度上缓解压力,但如果过度娱乐,就会消耗过多的脑力和精力,带来视力下降、精神疲惫等不适。应把握好分寸,做到玩乐不熬神。

运动不熬力。应根据自己身体情况选择合适的运动项目和运动量,做到运动不熬力。运动前后,要做好充分的热身和放松运动,并合理安排饮食,及时补充水分和营养。

病痛不熬拖。头晕、乏力、胸闷、心悸、失眠、关节痛、食欲不振等状况,是身体发出的警报信号,决不能因“太麻烦”而“等等再说”,继续硬熬。时间就是生命,应尽早到医院诊治。



“嫌弃”中的爱

周晓凡

上次回家,要走的时候,父亲又从屋里拎出两样东西,一个是卡通图案的靠垫,还有一个果冻橙。

父亲一脸“嫌弃”地说:“你们赶紧把这两样东西拿走。这靠垫这么俗气,我看着碍眼。还有这橙子,是你弟弟送来的,我和你妈都不吃酸,再不吃就坏了!”

我看着他递过来的新靠垫,还有那一兜黄澄澄的橙子,心里犯嘀咕,嘴上就说着:“不喜欢,下次我不买了……”就在这时,老公在旁边拉了我一把,还使了个眼色给我。我一时也没弄清他啥意思,就从父亲手里接过东西,坐进了车里,和父母挥手道别。

我跟老公吐槽:“咱爸也真是的,不吃橙子就直接说嘛,那咱要是不来,这大一兜的橙子就放坏了也不吃呀?”

老公笑着说摇摇头说:“你咋这么糊涂呢?在其他事上的那些聪明劲儿哪去了?这不明摆着是咱爸给咱买的吗?就那靠垫,是前一段时间你在朋友圈发过的,说好看可爱,真想买一个。还有这果冻橙,不是上次咱们和父亲一起出去,你说咱家孩子爱吃的吗?”

老公这么一说,我才想起来,还真有这回事。放在车座上的靠垫是我喜欢的类型,果冻橙也确实孩子非常爱吃的。可父亲为啥不直接说,非要反着来呢?

老公好像看出了我的心思:“这事啊,我估计还得从前两年说起。你记不记得,有一次,咱爸给咱们买了很多东西,你一个劲儿地推让,说他们老两口攒点钱不容易。最后,东西你是收下了,但非要塞200块钱给咱爸。”

听老公说完,我发现这确实不是父亲第一次带着“嫌弃”的表情把一堆东西塞给我了。有好几次回家,临走总能收到不少东西,从冷冻饺子到香蕉;从成箱的夹心面包到看上去九成新的椅子;甚至还有一台崭新的微波炉……这些都是父亲“不喜欢”的东西,却是我喜欢的,或者是我们正需要的。

现在想想,那个曾经粗线条的父亲,究竟是用多少心思才想到这么个办法啊?既让我接受了他们的给予,又不让我有心理负担。

瞬间,我泪如雨下。这藏在“嫌弃”背后的父爱,才是我在这人间最坚固的后盾啊!

看母亲跳舞

甘武进

晚饭后,看我待在房间里实在有些无聊,母亲说:“陪我去跳跳舞吧。”

我在南方打工时,听儿子说过,母亲住到城里后,很多事情不适应,但在广场上、在小区的空地上,只要是老年人集体跳舞的地方,就一定会有她的身影。“对于跳舞,奶奶适应得还是挺快的。”儿子在电话中跟我说。

走过一个菜市场,上了一个斜坡,我们听到了音乐声,原来是到广场了。人真多,一大群中老年人在广场的空地上舞动起来,看上去拥挤的人群,在音乐声中却显得井然有序。那些老年人转身、踢腿、摆臂、扭腰,每一个动作都跟随着音乐的节奏,真是别有一番韵味。

在我回头找母亲的时候,发现她已在人群之中了。她跟着其他老年人一起舞动,动作轻盈且专业,脸上满是笑意。一会儿,她居然还眯着眼睛,陶醉其中。母亲60多岁了,但踏着舞蹈的节拍,潇洒而流畅。如果不是头上有白发随风飘动,根本就看不出她有那么大的年纪。

母亲来到城里居住,也就5年的光景。我和妻子常年在南方打工,平时就是他们祖孙三人在一起。父亲找了点事情做,日子过得还算充实,而老妈呢?主要是做做饭,照顾好孙子。日复一日,年复一年,对于在老家劳动惯了的母亲来说,这样清闲的日子真是难以适应。

如今,母亲喜欢上了跳舞,还在跳舞中感受到生活的乐趣与幸福,我由衷地感到高兴。为人子女者,能让父母晚年生活得快乐、幸福,是我们最大的心愿,也是我们尽力要去做的事情。



家住我市清池北大道沧州市工商银行宿舍的张平,今年65岁了。他酷爱用木料雕刻紫砂名壶的造型。退休后,他已雕刻了40余件作品。
赵华堂 摄

埋怨

李拴伍

我对父母的埋怨,从20多岁就开始了,直到现在还没有停止。埋怨,像一粒种子,从萌芽到出苗,再到长成大树,总带着岁月的印痕,交叠着风雨的洗礼。在时代变迁和个人认识的变化中,埋怨会不断减少,再增加,又减少,最后成长成一种美丽。

小时候,我总嫌父母只会苦哈哈地在田里劳动,没有创新思想,不会挣大钱。虽然他们没黑没白地劳动,但是家中的经济和收成并没有很大的改观。有时,我甚至会说他们应当种什么、怎么种,才能赚钱。

工作后,该找对象了,我就埋怨家里的房子太破旧,影响我找对象。为此,父母只是一笑,随即将房子翻新了。这件事,不但用完了父母多年积攒的血汗钱,而且让他们欠了债。

成家后,我的埋怨发生了变化。特别是女儿出生后,我突然感到父母太可怜、太辛苦。本世纪初,我在县城贷款买了房子,回家告诉了父亲。父亲看着我,一脸愧疚地说:“爸没钱啊,你想买就买吧。”那一次,我没有再埋怨父母,只是轻轻地对父亲说,自己

知道家里没钱。

现在,我的埋怨又变了。我埋怨我给父母买的衣服,他们老是舍不得穿;埋怨父母只知道劳动,不知道休息;埋怨我每次回家,他们往我车的后备厢里塞的东西太多;埋怨父母有病不去医院……

有一天,我突然发现父母的身子更加佝偻了。那一刻,像有一把刀刺着我的心,我还有什么理由去埋怨父母,埋怨他们没有为我创造财富、留下房产?此时,我心里想的是他们把我带到这个世界,养大成人,已经完成了父母的使命,尽到了责任,我还要求父母再给我什么吗?

有些人的埋怨,无论小时候还是长大成人之后都在,一直都在埋怨父母这也不好,那也不对;社会这也不公,那也不公,从一种无知变成另一种无知,甚至伤害父母、伤害他人、伤害

帮助我们的恩人和社会。这是一种长不大、不成熟的埋怨。

儿子对我的埋怨,在去年似乎达到了高峰,竟然能够将多年以前我的过错总结了好多条。我信了,也接受,也反思了,因为我确信,儿子的埋怨会成长,有朝一日,儿子的埋怨会长成一朵美丽的花,呈献在我的面前。到那时,一个成熟的儿子,一个和小时一样可爱的儿子会站在我的面前。

