

■退休生活秀

# 副区长老爸变身开心菜农

早就想偷拍曾经的副区长老爸退休后如何变身为“开心菜农”的卖菜生活了，只因为这些年我离家千里，长期漂泊在外打拼，一直没有机会。直到前不久，我辞职回到老家开店创业，才得偿所愿了。

这天早晨，天刚蒙蒙亮，我帮着年过78岁的老爸挑着一担青翠欲滴的农家菜匆匆进城。到了城南农贸市场后，我把菜摊交给老爸打理，利用返回店铺的一点空闲时间，悄悄潜伏在一旁，找准机会，偷偷按下快门，拍下了老爸“笑等顾客、凝神交易”的幸福瞬间。

事后回到家，我把照片翻出来给老妈看，正当我们看得出神，老爸不知什么时候来到了我们身边，他探过头来一瞧，笑呵呵地说：“机灵鬼，什么时候偷拍了老爸卖菜？快拿过来，我得仔细瞧瞧，免得你损害了我‘老革命干部’的光辉形象。”我哈哈一笑，连忙将手中的数码相机递给了他。老爸拿着相机，把里面的照片认真地看了个遍后，重重地拍了一下我的肩头说：“虎父无犬子，想不到你还有这技术，连偷拍都拍得这么好，很传神，也亲切自然，没有给老爸丢脸，不错！不错！”没想到一向严肃古板的老爸，这一次也这么风趣幽默，我心头荡漾起一股温馨感动！

老爸退休卖菜的生活，还得从2000年春天说起。那年，为响应政府的菜篮子工程，也为了每天都能吃上自种的放心菜，老爸从区政府副区长的岗



▲图为作者的父亲在卖菜。(唐文胜/摄)

位上退下来以后，与母亲在城郊开垦了几块荒地，种上了绿油油的蔬菜。经过父母的细心培育，我们家每年总能吃上花样齐全的蔬菜：黄瓜、西红柿、茄子、南瓜、韭菜……自此，我们家的蔬菜不仅自供不成问题，还有不少剩余，于是，老爸就想到了卖菜。

老爸刚开始卖菜时，子女们是坚决反对的，他自己也有些放不下面子，生怕在菜市场碰到过去的同事，还怕别人说三道四。所以他总是很拘谨、腼腆，卖菜时从不与人讲价，别人给多少他就接多少，菜卖得特别便宜，在价格上吃了不少亏。后来，随着卖菜的次数多了，老爸的心情也就坦然了，

还结识了一批和自己一样退休后出来卖菜的朋友，也就逐渐明白了“自己凭劳动吃饭，丰富晚年生活，并非低人一等”的道理。老爸说，每天见到迎来送往顾客的笑脸，他感到很开心。看着这样的老爸，家里人对他外出卖菜也渐渐能够理解了。

如今，卖菜经验丰富的老爸学会了应对顾客的讨价还价，但他始终坚持讲诚信，从不“短斤少两，掺杂使假”，绿色放心菜卖得有声有色，深受家庭主妇欢迎。与此同时，老爸通过长期不懈的体力劳动，身体也越来越健康，人显得特别精神，总是红光满面的。

唐文胜

## 长时间看电视影响老年人记忆力

一项对3600多名英国老年人所进行的研究发现，沉迷于肥皂剧等电视节目会使他们记忆单词的能力下降10%。该研究发表在《科学报告》期刊上。

英国伦敦大学学院的研究人员对参与“英国纵向老龄化研究”中的3662名、50岁以上的老年人的医学数据进行了分析。这些人回答了有关2008年至2009年以及2014年至2015年两个时间段平均每天看电视的时间多少，他们也接受了一系列的词语记忆测试。

结果显示，那些每天看电视超过3个半小时的老年人，6年里的语言记忆力平均下降了8%至10%。相比之下，那些每天看电视少于3个半小时的人，他们的语言记忆力平均下降了4%至5%。即使研究人员考虑到运动等其他因素后，结果依然如此。

这项新研究称，由于过度沉迷电视节目会引发认知压力，进而可能会导致记忆丧失。同时，看电视还会占用老年人参加有益脑力活动的时间，例如阅读。

伦敦大学学院的研究人员表示，电视与观众大脑结构的变化有关联，尤其是负责学习和记忆的区域。研究人员指出，看纪录片可能会有一定的教育作用，看其他节目也是一种减压放松的方式。不过，总体来说，50岁以上的人应该注意保持看电视与其他一些活动的平衡。

方留民

## 读报益处多

今年2月25日，我年满87岁，眼不花，耳不聋，身体很硬朗。朋友们问我是怎样养生的，我告诉他们读报益处多。

多年来，我一直订阅《大众卫生报》，报纸上的各种健康新闻、养生知识、保健技巧都为我的健康生活做了可靠的指导。在平时的生活中，我的衣食住行也都按照《大众卫生报》的报道去做：不吸烟、不喝酒、不吃辛辣食物，适当锻炼，保持乐观心态。

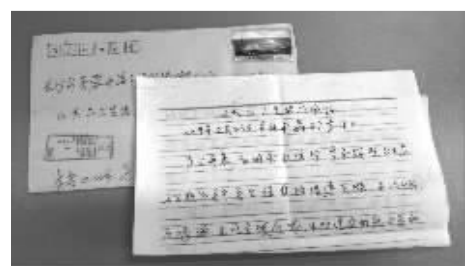
《大众卫生报》的文章都很接地气，内容和我们的日常生活息息相关。作为一名忠实的老读者，我最大的体会是办报的编辑们一直在用我们老百姓都能看懂的语言，及时地传播各类医学健康知识，实用性也很强。

每次阅读《大众卫生报》，都能让我学到很多新的健康知识，帮助我纠正一些错误的健康观念和生活习惯。能一直阅读到《大众卫生报》我很开心，这也成为了我日常生活中的一部分。

朋友，如果您没订这份报纸，那太遗憾了。

吴公道

2019年2月25日



■有话要说

## 助浴快车可推广

天气一冷，腿脚不便的老年人可能会因为洗澡的事情发愁。在重庆，有一种功能齐全的“助浴车”可以帮助老年朋友解决这个难题。根据媒体报道，2月25日，重庆市慈善总会举办“助浴快车”万里行项目评审会，媒体记者从会上获悉，“助浴快车”万里行项目在半年时间里，先后到9个区县开展免费助浴服务，让500余位失能、半失能、特殊供养老人洗了一个温暖舒服澡。

经常洗个热水澡，不仅是讲究个人卫生的“刚需”，也是一种生活享受。可是，许多老年人却由于这样或那样的原因没法经常洗澡。有的是由于家里住房条

件限制，如没有洗澡设备或是取暖设备。有的老人原本是去公共浴室洗澡的，可上了年岁后腿脚不便，担心在洗澡时发生不测而不敢再去。还有些是由于失能、半失能而无法自行洗澡。因此，“洗澡”这件寻常事竟成为了一部分老人生活中的“奢望”。

长时间不洗澡，不但味道难闻，对老人的健康，尤其是卧床老人的生理和心理健康都是不利的。重庆推出的“助浴快车”无疑给这部分老人的生活带来了福音。首先，“助浴快车”是“送浴”上门，甚至可以“送浴”到家。这样，有洗浴特殊需求的老人不出社区，

或是不出家门，就能洗上一个痛痛快快的热水澡，非常方便。其次，“助浴快车”里不仅洗浴设施先进，还装有扶手等适老设施。同时，车内安排有专业的助浴人员，保证了老人洗澡过程中的安全舒适。

“孝心不等待，关爱父母情”，这句话是“助浴快车”这个公益项目的宗旨，也是全社会敬老爱老的生动体现。当然，免费的公益项目毕竟受益者有限，为了让更多的老年人都能享受到洗澡的便利，希望能将这一项目推广到更多地区，让更多的老人感到洗澡不再是一件难事，从而使他们的晚年生活更有尊严和质量。

邓为民