

新年我和老伴携手奔九十

我和老伴都是1930年出生，新春来临，我俩又将携手迈进90岁高龄的门槛。回顾人生道路上的点点滴滴，我爱过，恨过，苦过，累过，得过，失过，拼搏过，享受过……静下心来仔细想想，几十年的风风雨雨，其中的酸甜苦辣让人回味无穷。至今，我和老伴仍能生活自理，耳聪目明，两人都能看书读报；能吃能睡能走，能进能出；满口牙齿，能啃骨头；生活无忧，儿孙都有所成。笑看世界，乐对人生。我们由衷地感恩生命的回馈，感恩生活在美好的时代。

过去的几十年来，我俩都先后闯过了疾病“六大关口”。老伴3次开刀、3次中风。其中2006年，老伴因脑血管瘤引起了蛛网膜下腔出血。当时医生说：“她脑内有两颗定时炸弹，随时可发，最多活5年。”回长沙后，经过中西医结合治疗调理到完全恢复，至今已过了13年，未再发作过。

我本人也先后闯过了疾病“六大关口”。2010年结肠癌做了大手术；2012年心跳过缓，安装了起搏器；2013年与败血症抗争8个月，并战胜此顽症；2014年至2017年期间，患了湿疹、皮肤病。另外，我已患糖尿病35年了，平时都是自己打针。

这“六大关口”都是生死攸关，每道关口都面临瘫痪和生死的考验。但我俩依然挺过来了，而且活得好好的，如今身体还算健康。这要特别感谢国家的医疗保障、医生的专业技术、家人和亲友的关爱帮助。在与疾病抗争的过程中，我俩有这样几点体会和领悟，与大家分享：

心态乐观向上

心态好是核心，坚持是关键。



无论顺境、逆境都要保持乐观向上。我和老伴从小性格特点就是乐观向上，不怕困难，不怕吃苦。正确对待人和事，把坏事变成好事，从正面去领会其积极的一面。坚持走自己靠自己的人生道路。同时，也学习懂得了一些老年养生、按摩、疾病治疗等方面的科普知识，决不能做科盲、病盲。

饮食荤素搭配

不同年龄段，饮食结构也不同。如中年阶段，荤素各半。老年阶段，以素为主，以荤为辅。老年人饮食要少吃多餐，要多样化和变换，注重营养平衡。我俩从不吃补品和保健品。

动静结合

生命离不开运动，动与静要科学结合。至于动和静的具体内容，要因人、因时、因地制宜，不能生搬硬套。适合个人的情况就好。每年我和老伴还订了6种报刊，其中有《大众卫生报》和《益寿文摘》两种保健报刊，获益多多。我和老伴都是主动申请退下来的，退休后不做任何兼职，

花5年时间写了《前浪》一书。我俩还先后去了国内外多地旅游，去三亚避寒，去浏阳大围山避暑。

生活严守规律

生活中，我不抽烟不喝酒、不参与赌博活动、不贪不贿，因而心态很平和。我家被长沙市北区评为“五好家庭”。我和老伴长期坚持每天自我按摩、早晚散步；春秋冬季睡前泡脚；坚持早晚刷牙，饭后漱口，按时吃药打针，三餐有规律，睡眠有保障。我每晚都坚持洗下身，这一习惯已持续44年。我俩都养成了几十年如一的良好生活习惯。

疾病预防为主

每年我俩都会制定老年养生计划，已坚持了十年。每年坚持体检一次，发现问题，及时复查，做到有病早发现、早治疗。坚持中西医结合，重病、疑难病以西药为主，恢复性和慢性病调理以中医为主。我和老伴认为，人要长寿，更要健康长寿！争取做到生活自理，无疾而终。快快乐乐过好每一天，就是我俩最好的养生秘诀。

湖南 易知难

有话要说

春节，道声“恭喜健康”

辞旧迎新，互道祝福。在以往的祝福语中，“恭喜发财”已成为人们拜年的一种习惯。然而，随着生活水平的提高，加上一句“恭喜健康”或许是人们更加需要的！

健康是人生最大的财富，它是构筑我们生活的基石。没有健康，再豪华的房子只不过是钢筋水泥；再漂亮的跑车也不过是废铜烂铁；再丰厚的存款，不过是零的堆砌。健康的身体是不可能用物质换取，也不可能用金钱买到的。一位西方哲人说过：“人的财富第一是健康，第二才是财富。”真正无价的财富，是身体健康。

一个人无论多有权势、地位和名气，只有当你能保持平和的心态，拥有健康的身体时，才会感到真正的快乐。如今，我们常能看到一些年轻人早衰早亡、过劳猝死的新闻，原因是现代人的一些生活、工作方式是以消耗健康为代价的；或纵情犬马声色，沉溺灯红酒绿而透支生命；或为挣钱无奈违背生活规律，使身体处于超负荷状态而疾病丛生……

殊不知，健康才是人生最大的快乐，才是人生的基石。在新的一年里，请多道一声“恭喜健康”，但愿“恭喜健康”胜过“恭喜发财”。

上海 郁建民

晒作品

回家过年

进入腊月，就开始盘算心中的日历，家就是年

有钱没钱，回家过年
春运的人流，山挡不住，水留不住
因为远方爸在等你，妈在盼你
还有那望眼欲穿留守的孩子

家不是一个地方，家是亲人
再远的家，也是一种不变的方向
洗涤一年的风尘，慰劳一年的辛苦
团圆的滋味，幸福就是一碗饺子

最温暖的两个字，就是“回家”
有年味的日子，才有希望和寄托

安徽 董少广 62岁



送爷爷生日礼物

去年11月是孙女靓妹的5岁生日，全家给她过生日时，靓妹好奇地问：“奶奶、爷爷什么时候生日呀？”“我的生日过了，你爷爷的生日是下个月28号。”我接上话茬。

等到老伴生日那天，小孙女一大早就甜甜地说：“爷爷，生日快乐！”“谢谢，我的乖孙女！”老伴高兴得合不拢嘴。

吃完早餐，孙女便连忙准备纸张、双面胶、剪刀，准备制作送给爷爷的生日礼物。我问她：“你做什么手工送爷爷呀？”“我要做一个灯笼，因为灯笼吉祥如意。”“你会做灯笼吗？”“会呀，幼儿园老师教过的。”“奶奶和你一起做，行吗？”“好的。”于是，我和孙女一起做起了老伴的生日



礼物。

我们先把一张红色卡纸的四边各留2厘米，然后用直尺和铅笔按等分划好20余条平行线，再用裁纸刀划开。接着，将划好平行线的卡纸卷成圆筒状，两端用双面胶粘贴住，灯笼就大概成型

了。然后，我们还用金黄色的纸给灯笼镶了一道金边，再用几根细红线做灯笼的穗，一个漂亮的红灯笼就完成了。

“哇，终于成功了！”孙女提着灯笼在屋子里走来走去，满脸欢喜。“爷爷，这是送您的生日礼物。祝您健康长寿！”老伴接过灯笼笑得好开心，他将孙女抱起来道：“谢谢靓妹！”

当天午餐过后，我们全家还一起给老伴举行了一个小型生日会，吃了生日蛋糕，让小孙女唱了生日歌，老伴许了愿、吹了蜡烛……老伴事后跟我说：“往日没办过生日会，这次生日因为有了小孙女的祝福，特别开心，也觉得特别有意义。”

广西 朱德珍