

退休生活秀



## 快乐的“十字晚霞”

自从去年我“解甲归田”后，便成为我家“退休族”成员之一了。有了我的加入，父母、婆婆的日常生活便有了变化。我们共同制定了“十字晚霞”四人行退休生活计划：锻炼，种菜，旅游，烹饪，学习。

俗话说，生命在于运动，天气晴朗时，我们一般去公园散步。婆婆和老妈在器材上扭腰压腿，老爸就做一些简单的动作活动筋骨，我则在一边跳绳，直到出汗为止。碰上阴雨天，我们便“转战”室内，随着音乐做保健操。100多平米的家，俨然成了“体育馆”。

小院子里有一块菜地，每天我们都一起打理。惊蛰时，我们播种丝瓜、黄瓜；谷雨前后，种植豇豆、扁豆等；盛夏季节，满架花果相望，风中招摇；深秋时分，韭菜苗蓄足了肥料，待来年“强

势劲发”；冬季，菠菜、香菜婀娜多姿地在寒风中摇摆。一年四季，有播种，有收获。

退休后，三位老人有了我的陪伴，出去旅游的次数也比以前多了。安排行程时我会综合考虑大家的身体状况，以及避开高峰期等。旅游过程中，我也不忘记录各种美好瞬间，还教老人们学会了用智能手机拍照、录像。如今，我的家庭纪事《最美不过夕阳红》系列已经制作了20多篇，每当分享到微信群里，亲戚们看到仨老的生活丰富多彩，都很羡慕。

民以食为天。退闲在家，对于我这个“厨艺达人”来说，便有了大显身手的机会。每天，大家在厨房里忙得热火朝天。排骨在锅中翻着跟头，生姜在案板上唱着“嚓嚓嚓”的小曲，虾儿“拥抱”着粉丝，蒸包子、做汤圆、包水饺……我们家这一帮

“好吃鬼”们还下载了菜谱App，点这点那，忙得我应接不暇。而我乐在其中，养好亲人的胃当是我义不容辞的责任。

对于喜欢读书、看报的我们来说，一日不阅读，如同一日不吃饭。我订了多种报纸杂志，有婆婆爱读的小小说，有老爸喜欢的家乡报，有老妈必备的老年保健，当然还有我的写作知识等。大家最兴奋的时刻是在样报上读到我的文章，看着老人们脸上绽放的笑容，我感到很欣慰。写作不仅愉悦了自己，也愉悦了仨老。

近两年来，我发觉老爸走路比以前更有精神了，老妈的姿势也挺拔了许多，婆婆的笑声更爽朗了，而我最大的收获，是笔耕不辍。这无疑是我们“十字晚霞”计划给我们家退休一族带来的最大收获！

江苏 王阿丽

■养生之道

## 家常便饭最养人

伯父今年八十五了，精神硬朗，满面红光。步伐稳健，虎虎生风，在我们小区里是数一数二的健康老人。

我禁不住问他：“您成天在家里吃什么山珍海味，把身体吃得这么强健？”伯父一笑：“吃什么？就吃咱这家常便饭，人常说粗茶淡饭最养人。”

以前，伯父几乎天天有饭局，自然拥有“将军肚”，高血脂、高血压、高血糖、脂肪肝……一样不落地找上了他。医生告诉伯父：这病是“吃”出来的，要想恢复健康，必须得节制饮食。

根据医生的建议，伯父首先管住嘴巴，摒弃大鱼大肉，改吃家常便饭，加上药物治疗，几个月后，几项高指标都降下来了，更坚定了他坚持粗茶淡饭的决心。

伯父家主食以粗粮、杂粮为主。现代医学研究认为：红薯、荞麦、玉米、小米、高粱等杂粮所含蛋白质、维生素等均高于大米、白面。另外，黍子、燕麦等谷类营养丰富，能养肝健脾。常喝黑米、绿豆稀饭，可消炎解毒。

除此外，各种蔬菜水果也是伯父家餐桌上不可或缺的。他常常用山药、菠菜、丝瓜、南瓜等熬粥，再佐以皮蛋豆腐、素什锦、凉拌海带丝等小菜，吃一口，清爽开胃，满嘴生津，既促进食欲，又利于消化。那些新鲜无污染的野菜更是伯父的最爱，野菜富含维生素和纤维素，营养成分高于常见的栽培蔬菜，有些还具有食疗作用。

吃得家常，并非指只吃素，而是注意荤素搭配。如排骨冬瓜汤、清蒸鱼，盐水虾等都是健康又美味的荤菜。伯父的饮食原则是不吃煎、炸、烧烤的肉食，鸡鸭鱼肉多蒸煮着吃，这样可以防止摄入过多的脂肪。

就是这些养生健体的家常便饭，让伯父的身体慢慢强健起来。

山西 李胜利

■人生感悟

## 小酌时光

路边有一爬满青藤的小院，一日经过时，无意间朝院内望了一眼，见青藤攀缠的架下有一男子正在小酌。小小的桌上，一盘小炒，一碟花生米，他端着青瓷的小杯轻啜，一脸的享受。

这一幅闲适的生活图景，让人感觉心里暖暖的。原来，安逸的心情不全在于是否获得某些成果，而在于对生活的感受。

人过中年，感觉压力越来越重，忙于在熙熙攘攘的生活里奔波，就像被洪流挟裹着的一粒沙子，幻想着有朝一日能栖落在一片绿洲。

多少人奢望着成功、富有，乃至纸醉金迷的生活，但很多成功人士的心声却相反：多想像普通人一样平淡、安闲。成功的背后往往是巨大的艰辛，以及强迫自己不能停歇的压力。

压力是促使个人和社会前进的动力，但人生的乐趣是要享受生活。在滔滔的洪流中，别忘了在床滩上停留，聆听浅水流淌的美妙之音，夹岸的风景也是风光无限。

在匆匆的行旅间作一停留，在爬满青藤的时光小院内小酌一杯人生。生活和奋斗的间隙中也有美妙的安逸时光。

安徽 方华

## 换种姿势 排便更通快

老年人如果排便困难，不妨试一试以下几种方法，这些姿势的变换，能使排便通快起来。

**双手托下巴法** 大便时，用双手捧住下巴，将双肘抵在双膝上，然后微微用力向上托下巴，不久就会有要大便的反应。此时再用力，大便可随即排出。此法具有刺激大肠神经、加快大肠蠕动的功效。

**捶打胃部法** 坐便困难时，可将双手握成拳，有规律且用力捶打胸口处，亦即是胃部部位，然后再稍稍用力。这种做法能促进胃肠蠕动，使大便能尽快自然地排出体外。

**两腿互压法** 坐马桶上排便时，可先将左小腿紧压在右小腿上，然后每隔1分钟交换一次双腿的位置，直至大便排出。用此法排便省力又顺利。

**咳嗽法** 可一边用力排便，一边尽力咳嗽，可连咳数声，直至大便排出。此法能有效地预防因用力排便引起的心脑血管危害。

**捶背法** 排便前，先单手握拳用力捶背数下。坐（蹲）大便时，再轻轻捶背10余下，大便就容易排出了。如能经常坚持捶背、多饮水，效果更好。

**抖上身法** 坐便时，可不停地抖动上身，用时按照呼吸的节奏不停地收缩小腹，以加快大地的蠕动，直至大便排出体外。

**摁压腹侧法** 坐便时，你可轻轻地快速摁压腹部两侧，这是肠蠕动加快，大便就会尽快地排出来。但注意的是，用力不要过猛过大。

山东 王化清



■祖孙乐

## 不能酒驾

我对孙女说：“外面天气多好！爷爷骑自行车，带你到公园兜风吧！”

孙女撇撇嘴：“爷爷，你刚才吃饭时喝了酒。老师说了，要遵守交通规则，不能酒驾！”

重庆 陈世渝