

■ 养生之道



■ 养老漫谈

做个会聊天的儿女并不难

小区里的杨奶奶，近年来买保健品花费上万元，因为此事与儿子儿媳闹了不少矛盾。杨奶奶与老姐妹说，儿女们回家，她有时提出一些问题，儿女们总是说：“给你讲你也不懂”、“说了几次，怎么还没记住”。孙子回家，一声“奶奶好”后就开始玩手机。杨奶奶要和孙子说说话，孙子问“说什么呢？”杨奶奶无言以对。

在杨奶奶眼里，儿孙们人虽然回了家，但相互间的交流沟通无从谈起。生活中，儿女回家与父母“无话可说”，更愿意与同龄人交流的现象相当普遍。

儿女离家在外打拼，父母心灵上的孤独、失落感与日俱增，他们最希望的是儿女的陪伴。有的儿女即使有时间陪父母也觉得无话可说，屁股没坐热就拔腿走人。和父母唠点啥？

其实，做个会聊天的儿女并不难，只要留心，聊天的话题很多。一是和父母回忆过去，老年人喜欢回忆年轻时代的事，往往谈起过去的事记忆犹新，只要话匣一打开便滔滔不绝，此时晚辈只要耐心倾听，激发老人对生活的热爱；二是讲现实生活中社会、单位发生的趣事，由于老人退休后与外界接触少，知道社会上发生的新事奇事，能激起老人对生活的向往；三是聊聊父母的日常生活，父母的健康状况，父亲交了什么棋友、牌友，母亲烹调的新菜式，学了什么新的健身舞等等；四是父母关心的大小事，大至国家大事，小至凡人琐事和柴米油盐酱醋茶，让老人觉得生活过得充实而有意义。

广西 陈燕炳

■ 养老感悟

今年以来，因为健康的原因，我谨遵医嘱、不熬夜，由“零点后有睡意”进步成“晚十点进入睡眠”，实现了早睡早起。现在竟每天都能感受到，原来，清晨如此之美！

清晨之美，美在清新。打开家门，一袭凉气扑面而来，湿湿的，淡淡的。任效果多好的“新风系统”，恐也不能带来这样的清新感受。太阳已跃跃欲试，要给花草树木洒上金光，姿态各异的云仿佛丝绸般轻盈。

清晨之美，美在静谧。凉亭

注重养生

“药罐子”乐享晚年

要寻机吹吹风、通通气，保持干爽、清洁。

2001年，因治疗胃癌，我做了全胃切除手术。没有了胃，进食全靠牙齿细嚼慢咽，食物直接进入食道和小肠。我严格遵照医嘱，能吃就吃，少吃多餐，崇尚清淡，不吃苦、辣、酸等刺激性食物，也不乱吃补品。我原先患有严重的眩晕症、脑血管硬化，通过看书看报，得知适量饮用干红葡萄酒有疗效，试用半年后，到医院一检查，果然发现各项指标都恢复正常了，就一直坚持了下来。

自退休至今，我与时俱进，从未间断过学习，每年都要自费订购大量报刊书籍，累计撰写读书心得、笔记达20多万字，从中学到了很多有益的养生保健知识。但我一次学习一般不超过半小时，兴趣再浓也得放下，以免影响视力和脑力。每逢周末、节假日，儿孙都要抽空跟我聚一聚，让我享受到和谐大家庭的天伦之乐，倍感身心舒畅。

持之以恒的学习、锻炼，良好的生活习惯，乐观向上的精神，使我视野开阔、思维活跃；耳聪目明、黄发儿齿，越活越年轻。大伙都夸我是“不老翁”，根本不像一个年近八旬的耄耋老人。我将自己的心得归结为“一个中心，两个基本点，四个忘记”，即以健康为中心，糊涂点、潇洒点；忘记年龄、忘记疾病、忘记恩怨、忘记过去，愿与老年朋友分享，共度美好晚年。

江西 王卫斌

早年工作时，由于长年劳累加上不注意身体，我落下了一身毛病，一年四季药不离口，被人戏称为“药罐子”。退休后，我开始注重养生保健，居然越老身体越好。

我患有肩周炎和风湿性关节炎，常常手脚麻木，而且特别怕冷，一点受不得风寒。为此，我自创了一套运动疗法，手臂平伸、后压、旋转、复原，手掌按住膝盖一蹲一起，拍打双腿，如此循环往复，直到做累了为止。

家的附近有一块空地，一有空闲我就去除草松土、栽花种菜，从事力所能及的劳动锻炼。所在的人行大院添置了骑马机、三位扭腰器和太空跑步机等体育设施，我不时地也会去玩一玩。我还牵头成立了一个所在工作系统的老年体育协会，创办了一个老年活动室，积极组织老年朋友们开展各种文体体育活动。

我的生活很有规律，每天早上六、七点躺在床上练半小时气功，自鼻腔到丹田、再由丹田到鼻腔徐徐进气，缓缓出气各十秒钟，上下左右轻叩牙齿、细抚面颊、下颌各三十六下，然后起床，到外面慢步走一圈。每天晚上睡觉前洗个热水澡。房间从不开电扇、空调，夏天热了摇扇子，冬季冷时多穿衣。平时勤晒被褥，阴雨天气也

■ 退休生活秀

退休老爸当菜农

退休后，老爸在阳台上鼓捣着种起了西红柿。

种子在湿润的泥土里孕育着，七八日便有葱绿的嫩芽儿陆续出土而出，沐浴着温暖的阳光，尽享着微风温柔的抚摸……老爸看着那喜人的小苗，也满面春光。

很快，窗边就形成了一道绿色的屏障，许多小黄花像星星般在枝叶间微微闪动。老爸在浇水时，发现凝聚出一个个青绿的小果，欣喜若狂，欢快地喊道：“西红柿结果了！西红柿结果了！”

西红柿仿佛了解老爸的心情，那青绿的小果实每天都有新的长进。我和老妈也像老爸一样，巴望着它赶快长大。终于，长成苹果一般大的西红柿泛出了红色，老爸又惊喜地喊：“快过来看看，西红柿泛红了，它快成熟了！”老妈打趣道：“熟了摘下来，你不能吃独食啊！”老爸笑着说：“哪能呢！有福同享嘛！”

西红柿可做菜，也可生吃，在日常家庭很受欢迎。终于，第一批西红柿收获了。大的似苹果，最小的也有桔子大。老爸特别自豪：“咱们一人一个先尝尝鲜！这个最大的给你妈，奖励这位平常操持家事最辛苦最有功劳的人！”接着又递给我一个。

我们仨慢慢地品尝着西红柿。瓤红红的、面面的，淡淡的甜，微微的酸，清心爽口。全家人的心情都十分愉悦，自己种的西红柿，就是好。

尝完鲜，我意犹未尽：“老爸，这么好吃的西红柿，明年你可得再多种点啊！”老爸笑着说：“等着好了，明年一定让你们娘俩吃个够！”

山东 宫文婷

■ 祖孙乐

给你点赞

妈妈送航航去上幼儿园。走到楼下，顺手把垃圾扔进了垃圾桶里。

航航说：“不行，妈妈的垃圾没有分类。”

妈妈说：“先走吧，上幼儿园要迟到了。”

航航说：“就是没分，我看见垃圾袋里面有厨余垃圾和其他垃圾，老师说了得分开放进垃圾桶。”

见妈妈要走，航航大哭，拉都拉不动。妈妈拗不过他，只好再把垃圾袋拿出来，将它们分门别类地投入相应的垃圾桶。这时航航满意地对妈妈说：“这就对了，我给你点赞！”

湖南 钟毅琼

清晨之美

里，老人们惬意地喝着早茶，收音机里播放着新闻。空地上，有人在打太极拳，有人在舞剑。随着那闪亮的剑锋一指，剑把的长缨甩出，发出“唰”的一声，好似给清晨平添了一份力量。

清晨之美，美在希望。“阳春布德泽，万物生光辉。”春光扶摇着树影芳华，蕴含着蓬勃的生机。微凉的风、清亮的露珠、待放的光芒，催生着竹子拔节、柳枝招展、玫瑰含苞、杜鹃怒放……在广场步

道上，习惯早起的老人们三三两两抱着孙辈散步，还常互相交流起带娃的趣事。宝贝们则睁着充满好奇的双眼，看大树高高的树梢，看小草成片的绿色，看天空变幻的色彩，看或行走或交谈或听广播或跑步晨练的人们。

晨雾尚未散尽，陆续开始热闹起来了。行色匆匆的人们开着车、骑着车，紧凑地追赶着清晨的宝贵时间，开启一天的工作。

广西 周一海