



走过漫长的岁月,人到老年,夫妻感情也许没有了年轻时的激情和热烈,内心深处却多了一份深沉和含蓄,多了相依和眷恋。然而,每一分夕阳情都是老人们用心血滋润而成的,是需要精心呵护的。老年朋友,您该怎样呵护您和老伴的夕阳情,让它日渐深化呢?

# 让夕阳情更浓

## 多一些理解

人到老年,几经风雨,对方的心态、习惯、爱好、情趣已经了如指掌,相互理解按说没问题,但因为家庭环境的变化、隔辈感情的迁移以及由于年龄增加可能出现的情趣变化、两性更年期前后可能相继出现的心理与性格的变化等,都会使老年人表现出某些身心方面的新情况。所以,老年夫妻也有个相互理解的问题。如果对这些变化能够有较好的心理准备,老年夫妻就能较好地适应新的变化,确保感情逐步深化。

## 多一些体贴

老年人不再有那么大事,老年夫妻之间的相互体贴和照顾与年轻人相比要细腻得多,而且常常表现在一些生活琐事上。老年人的相互体贴,一要以了解为基础。只有了解对方在生活的哪一方面可能出现的困难与不便,才能及时给予帮助。二要以主动为原则。老年人一般来说都有较强的自尊心,有点困难都尽量自己克服,不愿打扰别人,即使夫妻之间也是同样。因此,老年夫妻之间的关心与照顾要主动“出击”,使对方更

觉温暖。当然,老年夫妻之间的相互体贴和照顾还要破除“大男子主义”。

## 多一些务实

老年人的特点在于求实,办事讲究实在。老年夫妻感情的表达方式也由年轻时的浪漫而张扬转为深沉而含蓄。那些稳重、深切、高雅的情感表达,会更显老年夫妻感情的醇厚和真实。当然,在日常生活中,老夫老妻之间也不妨讲究感情表达技巧,在适当的时机,用适当的方式来一点带有激情的举动,可能会增加一些幽默与乐趣,但要注意分寸,让对方能够接受。

## 多一些交流

老夫老妻一辈子,难免会有一种“话已说尽”的感受。虽然话少了,但可能情更浓,经常默默无言会淡化感情。所以,在茶余饭后聊聊天,也是一种难得的情趣。您可以说说过去,回忆闪光的往事;也可以聊聊今天,家里家外国内国外的生活趣事,都是话题,还可以谈谈明天,只要情深意浓,明天还是好日子,你们还会有很多很多夕阳牵手的动人故事。

顾吉利

## ★保健与养生

### 天冷养胃吃山药

山药,既是佳蔬,又是滋补佳品,含有蛋白质、糖类、维生素、淀粉酶等成分,还含有碘、钙等人体不可缺少的无机盐和微量元素。山药具有补脾养胃、补肺益肾的功效,可用于治疗脾虚久泻、慢性肠炎等症。

1.调养脾胃。随着天气渐冷,有些脾胃虚弱的人,常常出现食少腹胀、少气懒言、大便稀溏等症。

2.补益强身。山药补而不热,温而不燥,最适合老年人需要,常吃有益无害,每天吃山药100克左右,连续吃1~2个月。

3.补肺润燥。久病虚损的慢性咳嗽,可以吃山药调理。山药是天然补肺润燥之品,在临床上治疗肺虚久咳、虚喘的济世良药,每天250克左右,缓以图功。

4.涩精止尿。遗精、尿频都是肾虚所致,山药补脾的同时还能补肾,提前吃点山药,可以防患于未然。

5.润肤祛燥。山药有滋养皮肤、毛发的功能,故有美容作用。冬季皮肤极易干燥,多吃山药,能润泽皮肤和毛发。

宋明涛

### 年迈不要揉膝盖

经常有老年人向大夫诉苦:“我每天都进行压腿、揉膝盖骨等锻炼,可膝关节怎么越来越痛呢?”

人体的所有器官随着年龄的增长都会出现不同程度的老化,膝关节最早出现老化的部位是髌骨和股骨之间的关节软骨,在下肢用力伸直的过程中,髌骨会产生很大的摩擦,并会损伤软骨。

有的老年人觉得上下楼梯膝关节疼痛,上厕所站起来很吃力,走路路会突然腿发软,这是因为这些动作使病损的软骨受到了挤压和摩擦,产生了疼痛。老年人有髌骨附近的疼痛时,尽量不要再去作增加髌骨软骨磨损的动作,同时尽量节约使用膝关节。

有些老年人喜欢揉膝盖,误认为通过摩擦能把软骨磨平。实际上这是完全错误的做法,这样只能加重软骨的损伤、加重软骨的磨损,把已经病变的软骨磨得更坏。

医学专家建议:老年人可以通过游泳进行锻炼。游泳可增加心肺功能,又能在水的浮力作用下,减少下肢关节的压力,减少关节的磨损。另外,老年人也可以快步走,因为走路腿伸直的时候比较多,弯腿的时候相对较少,膝关节的其他部分使用得多,髌骨磨损相对较少。

梅乔

## ★晚茶

### 让订报敬老成时尚

近闻,一些地方有的青年除了为自己订报刊外,还纷纷给老父母订上一两份报刊。说句心里话,为老人订报,并不是单纯地体现一种子女对老人的孝顺,这里还蕴藏着一种可贵的尊老文明的新风尚。笔者为这种订报敬老的行动而拍手叫好。

时下,随着老龄化队伍的不断扩大,越来越多的老人休闲在家。大多老年人已不愁吃、不愁穿,但因空闲的时间多了,尚欠的倒是精神食粮。一些老人空闲无事,只得在麻将、棋牌桌子上消磨时光。而为老人订几份报,让老人在茶余饭后读读报、看看新闻,不仅可以及时了解国内外的大事要事,了解党的政策,熟悉各项法律法规,了解各地风土人情,还能学习各种自我保健知识,掌握医学常识,使老人的晚年生活充满生机和活力,更加有情趣,和谐美满,延年益寿。

其实,作为子女的小辈,本来就理应全面考虑老人的生活和精神需求,在生活上我们要让老人吃好穿好住好,在文化生活方面同样需要精心照顾,根据老人的各自特点及兴趣爱好,花几个钱给老人订几份报,充实丰富老人的文化生活。而订报敬老最有意义,一来可以充实老人的生活内容,二来可以丰富老人的精神食粮,三来可以作为老人修身养性的“良药”。

敬老送报刊,礼轻情义深。在新的一年里,愿所有的孝子贤孙们莫忘为老人订上一两份报纸,用这种全新的方式表达对父母的深厚感情,让父母每收到一份报刊,都会感到儿孙们的实实在在的亲情,产生一种无比温馨和愉悦的感觉。

给老人送上一份报刊,是敬老的最佳礼物,应成为当前敬老的时尚。

陈开冬

## 愿做百搭收藏家

我是个退休教师,别无他好,一心扑在收藏上,而收藏的门类堪称五花八门。收藏中挑大梁的当推戏曲资料。我自幼是个戏迷,早在上世纪50年代初,我国第一部彩色戏曲片《梁山伯与祝英台》放映后,我就用拾破烂攒的钱购了一册袖珍越剧剧本《梁祝》,50多载一直珍藏身边,这是我收藏的起点,从而派生出戏曲系列收藏来。

其次是剧本。既有从新华书店购得的剧本,又有从旧书摊淘得的“宝贝”;既有装帧精美的剧本,又有剧作家、演员馈赠的油印剧本,还有我根据收音机里听来的录音手抄的剧本。而绝大多数是我订阅的各地戏剧杂志上发表的剧本,林林总总,有近千册呢!第三是戏单(戏剧说明书)。我采取多管齐下的收藏法:一是自力



更生,看戏必购戏单,不但购当场上演的,而且说尽好话,烦劳剧团翻箱倒柜找出该团以前上演的戏单;二是求助行家,我与全国各地知名的戏曲演员建立通信关系,一旦他们有新戏,我就写信求索,往往能够如愿以偿。三是交换,与各地的戏单收藏者互换重复的戏单。四是转折求助,委托求学外地和工作在他乡的学生搜求当地的剧团

的戏单,竟收藏到100多个剧种数千份戏单,好一道亮丽的风景线。

由于我广交文朋戏友,常有鸿雁传书来,于是集邮、集信封应运而生;执教数十载桃李满天下,逢年过节贺卡如雪片一般飞来,那千姿百态的贺卡丰富了我的收藏;走南闯北去旅游,每到一地必购地图,地图也成了收藏品,而争奇斗艳的门票更是藏品之宝;烟标五彩缤纷,我也参与到收藏“香烟壳子”的行列。

退休了,有的是时间,我要提升收藏品位,分门别类、端端正正、齐齐崭崭置于我的“收藏阁”,既为咱寻常百姓家添香增色,更为自己的退休生活助兴生趣。

“百搭收藏家”我当定了,乐此不疲!

沈飞宇

## ★乐在其中

### 我的“老伙计”

退休那年,我买了一辆浅蓝色的人力小三轮车,车厢里有靠背软座,车把上有晶亮的反光镜和声音清脆的转铃,精美实用。我骑着它已经跑了14年了,现在,它成了我难舍难分的“老伙计”。

最初,我的老战友嘲讽地说:“老兄,你好歹也是县级干部,这么大年纪还骑这车?你该享享福啦!咱不买小轿车,也得弄辆机动三轮车,那多舒服啊!”我说:“那种车不是费油就是耗电,我这车不用,只要骑上它,我的福啊,就来啦!”

什么叫福啊?保住这口气,一切都有戏;没了这口气,什么

都不济。人老腿先老。这小三轮只要一骑就锻炼腿。我除了每天坚持骑外,每逢节假日就拉着老伴、外孙女观赏拍照,最让我开心的是,在往返的路上常听到人说:“瞧人家老两口带着孙女,小三轮一蹬多有福气啊!”

骑小三轮比骑自行车、摩托车安全,碰到红绿灯,坐在上面不用下车,停而不倒。去年一个骑自行车的年轻人撞了我的“老伙计”,我们稳如泰山,小伙子却倒在地上了。他爬起来扶正自行车,歉意地说:“老爷子,怪我抢行急转弯,把您撞了,实在对不起。”我说:“小伙子,我

没啥,你的人和自行车没事就好。”小伙子走了,我的中指一松闸,小三轮又欢快地转了起来。

我的三轮车还能助人为乐。一次买菜回来的路上,看见邻居老太太手里提着米和面,满头大汗,气喘吁吁。我停下车说:“老大姐,把粮食放车上,我给您捎回家。”老太太感激地笑了,擦擦汗,跟在我的“老伙计”后面,轻松地回到家……

这辆小三轮骑上它想去哪就去哪,精神一天比一天好,身体一天比一天壮,这不就是我的“老来福”吗?

宋歌

## ★银发生活

