

交友令

单身老人活得精彩



寂寞是一种说不出的痛

“我最怕过节和生病，因为这时我对寂寞的体会最深。前段时间我的脚扭伤了，一个人躺在床上什么也干不了，那种无助的滋味真是难以形容！”退休工程师陈阿姨深有感触地说，“一个人干什么也没劲。”

寂寞，对单身老人来说，是一种说不出的痛苦，是一种慢性折磨。

再不走出去就对不起自己了

面对寂寞，大多数单身老人选择了忍耐。孩子大了，自己也老了，何必节外生枝？人生还有多少年？随随便便也好，稀里糊涂也好，走完最后一程就算了。不少单身老人怀着这样的思想，日复一日地熬着日子，但也有些单身老人不甘心就这样“安度”晚年。

57岁的李女士含着眼泪说，她童年时碰上三年自然灾害，青年时碰上“文革”，中年时遇到企业改革下了岗，退休后心想总可以过上几天舒心日子了，谁知丈夫又得急病走了。孩子结婚搬走后，只剩下她孑然一身。她觉得再这样下去，自己这一生就白活了，所以勇敢地选择了交友。

孩子，你应该理解父母

老年人再婚要过观念关、社会关、经济关以及子女关，其中最让老年人犹豫的是子女关。有

的老人不顾子女反对而再婚，从此就遭到子女的冷落，有的子女甚至从此再不踏进家门，伤透了老人的心。在亲情和爱情之间，许多单身老人只能无奈地选择了亲情。

子女们应该想想，现在的老人这几十过得容易吗？许多老人大半辈子就是为了工作、为了孩子、为了家，现在老了，需要的是子女的反哺。虽然自私的子女仍然不少，但随着社会的发展和进步，年轻人的观念也悄然发生了变化，相对来说，对老年人的阻挠力度比以前小了。

当然，关键还是老人自己要挺起腰来。一位大学退休干部理直气壮地说：“我不怕子女反对，他们也不应该反对。我养大了他们，现在应该由他们来照顾我，但他们没有尽到责任。既然你不能尽责任，有什么权利来干涉我？”

交友既要大胆又要慎重

目前单身老人交友的渠道还很窄，熟人的圈子太小，社会上的婚介所又良莠不齐。单身老人的要求都比较现实，主要是希望找一个谈得来的老伴，让晚年多一点温情和笑声。他们交往的方式也比较灵活，除结婚外还可以同居，甚至只是“好朋友”，有空时大家一起出去走走，有兴致时大家一起吃顿饭，煲了汤送一点过去。

不过，相对于年轻人来说，老年人交友面对的困难更多。老年人再婚后离婚率也较高。所以，有关专家认为，单身老人既要大胆地走出第一步，又要慎重作出决定，以免再次“受伤”。

李丽敏

★名人养生

宋美龄的长寿秘诀

一般女性年过40岁，皮肤就开始变黑、腰围增加、肚子凸起，然而宋美龄60多岁时仍然身材适中，体重始终保持在50公斤左右，肌肤柔软润泽，光彩照人。

少食多餐

宋美龄很注重饮食质量，少食多餐。虽然她比较喜欢吃一些较硬的食物，但总体上不会影响消化，每餐两荤、两素，每天必须就5次餐，每一次进餐也只吃五成饱，即使再喜欢吃食物，她也绝不贪食。她几乎每天都会用磅秤称体重，只要发觉体重稍重了些，会立刻改吃青菜，不吃任何荤的食物。

每天坚持灌肠

宋美龄没有便秘的毛病，但每天临睡之前都要灌肠。虽然这种方法并没有科学依据，但宋美龄几十年如一日坚持灌肠，目的是将毒素清洗出来，达到排毒的作用。

“每天痛痛快快地灌一次肠，再痛痛快快地洗一次澡，我觉得自己完成了一件了不起的新陈代谢的大工程，小小的麻烦能换来痛痛快快地睡一觉，何乐而不为呢？”宋美龄就这样倒头就睡，一觉睡到天亮。

坚持按摩

宋美龄始终保持冰肌玉肤，肌肤如大理石般光泽洁净，原因之一就是她坚持天天按摩。每天睡前或晚上临睡前，两名护士轮流为她按摩。一般是从眼睛、脸部到胸部、腹部再到下肢、脚背、脚心。这样的全身按摩可以促进血液循环。

虔诚的信仰

每当有熟人来看望她，并在她的面前夸奖她如何能干时，她总是淡淡一笑，引用《圣经》上的话回答说：“我要打的仗已经打过，要走的路已经走过，权、名利已成为硝烟散去，忘记这一切吧！”

在闲聊中除焦虑

宋美龄同普通人一样，有七情六欲，有喜怒哀乐，然而她的身世、学识、情趣和文化背景决定着她有极高的自控能力。每当她碰到不愉快的事情，有个好习惯，就是找熟人聊天，说说心中的话，使郁积之气一扫而光。

戒烟

在台湾时的宋美龄唯一的嗜好就是吸烟，蒋介石生前多次劝她戒烟，她都没戒成。蒋介石去世以后，她下定决心把烟戒掉了。

阅读、书画

阅读书刊是宋美龄多年的习惯。她每天必定翻阅各大英文报纸，空闲时就画画、写毛笔字。因为研习绘画必须精神集中，杂念尽除，心平气和，意念并施，感情抒发，使全身气血通畅，体内各部分机能都得到调整，大脑的神经系统获得平衡，有效地促进血液循环和新陈代谢。

晚睡晚起，作息规律

宋美龄平时的作息时间表很有规律。每日里作画、读书的时间一般不会超过两个小时。她晚上看一小会儿电视或弹半小时钢琴。她一般23时左右上床休息，第二天早上9时以后起床。

新华

★晚茶 常回家看看

□李琳

“找点空闲找点时间，领着孩子常回家看看……”歌星陈红的一曲《常回家看看》，朗朗上口，唱得老人感慨万千，唱得年轻人怦然心动。常回家看看，似乎是件很平常的事，却引起很多人的共鸣。

时下，笔者常听到不少老年人感慨地说：孤独比贫穷更可怕。这反映了绝大多数老年人的心声。的确，当他们耗尽毕生精力、需要儿女们陪伴左右时，儿女们已经长大成人各奔东西。贫困不可怕，可怕的是老年人面对家中四壁、只有同孤影相伴的孤独。一些老人曾告诉笔者，他们真正需要的不是什么礼物，也不是节日的走过场，他们需要的是子女平时能在百忙之中抽出一点时间回家看看。

人老了，社交圈子愈来愈小，在空空的房子里，老两口四目相视，都会感到很孤独。老年人因此尤重亲情，对子辈的牵挂、对孙辈的想念、对团聚的渴望会随着年龄的增长而增长。

据了解，“空巢老人”现象将随着城市老龄化程度的加深而越来越普遍。因此，子女们在保障老年人基本生活的同时，更应注重老年人的“精神赡养”，而常回家看看是最起码的“精神赡养”。养老敬老不仅仅是物质的赡养，还应该有感情的满足、亲情的慰藉。

“人人都会老，家家有老人。”我们应该记住，再忙，也要抽出时间，常回家看看。



为丰富业余文化生活，展现老年人的风采，近日，市莲湖小区的六十余名老年人自发组成一个腰鼓队，既锻炼身体，又陶冶了情操。本报记者 王海燕 摄

集邮益身心

今年67岁的蔡云超在我市集邮界可算是位知名人士，他从1968年开始集邮。祖国风光、党史人物、民俗民情、字画、花鸟、体育等邮品他都喜欢收集，对旅游、集邮报刊等也有独特见解。

2000年，他为了收集焦作市的邮政日戳，骑着自行车跑遍了修武、武陟、温县、博爱、沁阳、孟州及市内各镇邮所求盖邮政日戳，有时一天跑100多公里盖十几个日戳，既锻炼了身体，又沿途观光，真是其乐无穷。经过一个多月的收集，他终于收齐了六县市

邮政所日戳共420多枚，为本书邮政史料集存和研究作出了贡献，受到市邮政局领导的称赞。他编印的《邮政日戳集》和《党旗下的英烈风采》两部邮集在焦作市实现建党80周年集邮展览上荣获二等奖。在中国夕阳红研究会组织的门票展览和焦作市收藏协会组织的相关展览上均获优秀奖。

蔡云超勤于学习和思考，他从1972年至今，订阅了《中国集

邮报》以及《集邮》杂志，不断学习和研究，还积极参加市邮协组织的各项活动，并担任了邮协老年工作委员会主任、市邮协理事，年年被评为集邮先进个人。

蔡云超身体结实，精神焕发、精力充沛，很难想象他是一位年过花甲的老人。他说：“自从我开始集邮至今，生活过得很充实，不但学到丰富的知识，而且陶冶了情操，并且结交了许多新朋友，心情舒畅，自然就越来越精神了。”

市制革厂家属院 陈树梧

★乐在其中

一日之中，早晨阳气始生，日中而盛，日暮而收，夜半而藏。早晨比较适宜于人们户外吐纳、活动肢体。但冬季晨练不要忽视“晨养”，如果不考虑气象和环境因素就有悖于“晨养”的初衷，反而对健康不利。所以冬季晨练应该注意以下几点。

1. 避开雾霾：冬季的早晨容易出现烟雾，因为空气污染物被“压”至近地层，并且处于稳定状态，不易扩散，从而使早晨成为污染的高峰期。大雾对人体健康的危害也很大。据测定，雾滴中含有有害物质的比例比通常的大气水滴高出几十倍。随着活动量的增加，呼吸势必加深加速，自然就更多地吸入了烟雾中的有害物质，容易诱发或加重气管炎、咽喉炎等诸多病症，晨练的人当然不要凑这个热闹。
2. 亲近阳光：冬季日出之前，天气是非常寒冷的，此时外出锻炼，易受风邪侵袭，引发关节疼痛、胃痛等病症。如果晨练在日出之前，阳光还没照射到叶

片上，一夜没有进行光合作用的绿色植物附近非但没有新鲜的氧气，相反积存了大量的二氧化碳，显然不利于人健康呼吸。所以老人冬季晨练务必“赶迟不赶早”，最好将晨练与晒太阳结合起来，待太阳升起后赶紧有暖意时再外出晨练。

3. 不睡回笼觉：有些老人晨练后回到家，往往再继续睡上一觉，被称为“回笼觉”。他们认为晨练后再上床“补觉”属于劳逸结合。其实不然，这样做既影响晨练效果，又不利于健康。人通过晨练使其肌肉、骨骼活动加速，使神经系统的兴奋性增强，因而四肢灵活、精神亢奋，难以很快入睡。肌肉因晨练而产生的代谢产物，如乳酸等不易消除，反而使人感到精神恍惚，对心肺功能恢复不利。这时吃早点或看看报纸、喝杯香茶、听段广播等都会使自己心情安定、精神愉快。

季壮壮

★健康提醒

稿约

亲爱的读者朋友们，《晚晴》版已开办了一段时间了。在这期间，我们收到了许多朋友的来信来稿（包括生活图片），在此，我们对这些朋友表示深深的感谢。因为要办好这个为广大老年朋友所喜闻乐见的版面，离不开你们热心的关注和支持。

在你们家里，两代人之间是如何和谐共处的呢？本版将开办《家有老人》栏目，欢迎读者朋友踊跃投稿或提供线索。另外，本版其他栏目长期征稿。

地址：市山阳路中段焦作日报社《生活晨报·晚晴》版收
邮编：454002
电话：13903912497