



晚 茶

善相处
婆媳也能成母女

□王作让

在日常生活中，婆媳因家务事发生矛盾，总是难免的，但只要双方互相体谅，使矛盾化解，就能和睦相处。

我的邻居老周家婆媳两人就相处得很好，婆婆退休在家做饭、看孙子，每天忙得不亦乐乎。媳妇下班回家也常帮婆婆打杂，日子过得和和美美。后来，每逢星期天，媳妇就领着孩子逛大街。时间长了，婆婆就有意见了，免不了唠叨几句：“一到星期天你就出门，总是吃现成饭。我平时那么忙，你也应该趁星期天多干些活才对。”媳妇听后，开始有点想不通，但冷静下来想想也是，婆婆年纪大了，平时也够累的。自己还有个双休日，婆婆却连休息的时间都没有，万一累病了，自己心里也过意不去！从此，每到双休日，媳妇就主动提出：“妈，今天你休息，我在家做饭。”婆婆闻听此言，高兴地说：“你好不容易熬一个星期天，还是带孩子上街转转吧。”就这样，婆媳二人互相谅解，使矛盾得到了解决，关系就像母女一样密切了。

许多人都说婆媳关系最难相处，其实要处理好这种关系也不难，只要双方都能站在对方的立场上为对方考虑，相互体谅，就能使矛盾得以化解，从而和睦相处。

钱生钱有变数 养老金应慎用

随着我国股票的大幅上涨，股票型基金回报率高成为理财市场的宠儿。去年以来，许多基金年收益率超过了100%，基金受到了投资者的追捧，很多原来不理财的老人也纷纷加入购买基金的行列。据报载，近日，一位老年人竟拿着大半辈子的积蓄120万元要买股票型基金，被银行人员劝说后只买了一部分。在这里金融专业人士提醒，人们购买基金逐渐变得疯狂，有人甚至贷款买基金，这种做法潜藏着较大的风险。

由于受许多因素的影响，不少老年人在理财的认识上存在误区，以为理财就是省钱、存钱或者买基金赚大钱。专业人士在此提醒，在选择基金时，要考虑自己的理财目标及风险承受能力。

目前市场上销售的基金有股票型、配置型、债券型等多种类型，其收益和风险特征各不相同。如果投资者风险承受能力较强，就可以考虑投资风险较大但收益率也相对较高的股票型基金；如果投资者比较保守，则可以考虑购买债券型基金或者货币型基金。另外，投资基金还要注意挑选基金公司。一般来说，好的基金公司旗下基金产品的收益往往较高且更趋于稳定。投资者可以通过各基金公司旗下基金长期的表现来判断基金的优劣，也可以通过一些基金权威机构提供的基金资讯来作为自己的评价参考。据统计，在所有具备2005年全年投资记录的229只基金中，股票型基金的平均年回报率是110.36%，债券基金的平均年回报率是14.29%，货币基金平均不足2%。

因此，对于2007年的基金投资，精心选择所投资基金类型显得非常重要。如果你更看好股票市场，而又具备一定风险承受能力的话，那么股票型基金值得你考虑。对于2007年的基金投资者来说，另一个值得关注的问题是基金红利的处理问题。其实，老年人不适合投资高风险、高回报的项目，因为他们的应变能力差，不精于计算，而且心理承受能力差。假如因投资失败引起疾病突发，这是很危险的。 刘晓莉

(本报资料照片)

我自打退休后就开始为家里买菜，买的次数多了，时间长了，也就悟出了一点点经验来，对节约开支大有裨益。

买早不买晚。所谓买早，就是早晨去菜市场买菜，因为早上菜新鲜，黄叶及残叶少。虽然价钱高点，却物有所值，炒成的菜味也正，食之对身体健康也有利，无论从哪一方面讲都划算。所谓晚，就是不买下午菜或收摊、关门前的菜，这时菜价虽低、数量多，但不新鲜，买回家去掉残叶、黄叶所剩无几，若放到第二天吃，有可能就烂掉了，不划算。

买散不买捆。散装蔬菜看得见、摸得着，可以

我的“买菜经”

挑选质量好的、鲜嫩的。若买捆菜，尤其是大捆菜，里面可能夹杂有残叶、黄叶，购买时一定要看清楚。另外，有些包装非常讲究的蔬菜，也不要买少买，因为有些是金玉其外、败絮其中。

买斤不买堆。所谓买斤，就是购买用秤称的蔬菜，这种蔬菜顾客可以任意挑选，基本上能保证质量，而且称多少算多少。所谓买堆，就是不买在一些农贸市场或超市在晚间临下班前或收摊时堆成一堆的剩菜，因为其中残叶、杂物较多，看起来便宜，买回去可能上当受骗。若有时间，蔬菜还是现买现吃，经济实惠。 闪 希

乐在其中

健忘趣事小记

我年轻时背“老三篇”一字不漏，记忆力好极了。但我从50岁起记

忆力就开始衰退，到退休时就丢三落四了，出门忘关灯、煮菜忘放盐的事时有发生。

去年，我买了一台洗衣机，第三天就坏了。经检查，原来是我忘掏出的一元硬币堵住了排水通路。修理工说这不在“保修范围”内，我只好掏了50元修理费，冤！那回去电信局市话营业厅申请装电话，我拿起笔想了半天没想起自己的名字，只好看着申请表发呆，服务员直笑：“你真够幽默。”

去年夏天，我到市场上买自己爱吃的卤猪蹄，拿出钱包来给了钱提起猪蹄就走，回家后才发现忘了拿钱包，装在钱包里的老人优惠证也一起丢

失了。老伴足足骂了我半个月，吓得我不敢说话。补发了新优惠证后，老伴就做了个夹把证放进去，用长绳绑着夹子。我把绳子系在裤腰的皮带上，证就装在裤袋里，万无一失。

上星期天，女儿和老伴一早去逛街，中午来电话叫我去某大酒店吃饭。我细心系好了老人证，来到该大酒店。一进大厅，老远就看见女儿和老伴直冲我笑，邻桌食客也朝我笑，笑得我莫名其妙。一个小朋友指指我后面，我回头一看，见一只小狗围着我的屁股蹦，再仔细看看，原来我那个用绳子绑着的老人证没有放进裤袋，吊在脚后飘来飘去，那小狗就是追着那老人证蹦跳玩耍的，哈哈哈哈…… 邓世昌

“易粉”老妈

前些天我回家又看见老妈在津津有味地看《易中天品三国》的光碟，老爸在一旁对我发牢骚说：“你妈一天到晚都在看，光碟都要看烂了，真像中了邪！”老妈却并不以为然地对老爸说：“你懂什么？成天就知道打麻将，一点文化气都没有，也不跟着学学。”我知道他们又要因为“易中天”打嘴仗了，连忙把话题岔开。

说来好笑，俗话说“少不看水浒，老不看三国”，可六十多岁的

老妈，却对中央电视台《百家讲坛》上易中天讲的三国产生了浓厚的兴趣，每集都不落下。老妈说，三国故事本身就很吸引人，更重要的是，讲三国的易中天风趣幽默，能把三国讲得雅俗共赏、深入人心，实在是有学问。在不知不

觉中，老妈成了易中天的“粉丝”。

家里订有一份报纸，正好连载了《易中天品三国》的讲稿，老妈每天拿到报纸后的第一件事就是把《易中天品三国》的“豆腐块”剪下来，装订成册，惹得老爸抗议：“好好的报纸全被你开了‘天

窗’，全怪那个易中天。”

老妈还很新潮，除了每天在网上必看易中天的博客外，还在一个门户网站上自建了一个聊天室——“易粉”家

园，自称版主。聊天室的聊友品的三国、谈的是易中天。不到一个

月，这里就聚集了几百个“易粉”，其中还有很多二十多岁的年轻人。当大家知道聊天室的版主居然是一个六十多岁的老人时，都还有点不相信呢！

对于老妈的激情，老爸感慨地对我说：“你妈这个老年‘易粉’，比起年轻人有过之而无不及啊！”余 平



插图 顾培利 作

银发瞭望

德国 热衷网上冲浪

近年来，德国除了大批年轻人上网外，老年人也开始钟情因特网，他们从网上获取各种对自己有用的信息，玩各种各样的游戏，兴趣不亚于年轻人。

德国上网人数的比例很高。据统计，全德国8200万人口中上网人数为3390万人，其中50至59岁为50.3%，60岁至69岁为25.3%，70岁以上为8.8%。专家认为，如此高的上网人数比例与越来越多的老年人上网是密不可分的。首先，德国政府提出的“50岁以后上网”带动了不少德国老人上网。此外，计算机公司各种煽情的广告词也起到了一定的作用。

据参与该研究的主要负责人施瓦茨称，如今50岁以上（包括70岁）的老人在使用因特网后，越来越多地体会到了因特网的重要性。那些已经退休的群体，虽然已经不能像上班时那样，每天与同事们生活、工作在一起，但是通过因特网还可以与同事、朋友保持联系，没有孤独感。此外，他们在网上还能购物或进行其他交易，如了解自己要去旅游目的地的价格之内的各种信息，将几家旅游公司的报价进行比较后作出选择。当然，各种文化信息，如什么时候在什么地方举办哪些活动等也是他们喜爱的内容。许多经常上网的老人体会到，尽管自己从某种意义上来说已脱离了社会，但网络使他们仍感到自己是社会的一员。 田光明

日本 争做健美先生

一般老年人大多通过打太极拳来活动筋骨，然而日本东京不久前举办了一场银发族健美先生大赛。虽然参赛选手个个都是70岁以上的老汉，可是他们犹如施瓦辛格般健美的肌肉却丝毫不输给30岁的年轻后生。

日本东京不久前举办了一场别开生面的银发族健美先生大赛，参赛的选手个个都迈入了70岁，今年70岁的金泽老先生便是其中一位。据称，他年轻时曾获得过日本拳击冠军，30岁那年退出拳击界。到了45岁时，他突然发现自己不但上了年纪，身上还堆积了不少赘肉。当时他对自己说：“再这样下去我就要变成糟老头了，我不要这样结束人生。”

于是，金泽先生产生了苦练健美、强健肌肉的念头。他首先改变饮食习惯，每天早餐改喝加入蛋白的特制汤，搭配高蛋白的纳豆，并重新捡起荒废多年的举重杠铃。金泽先生刻苦练习的身姿影响了周边的朋友，大家纷纷向他看齐。冯晨曦

美国 喜欢刺激运动

据《家庭保健报》报道：美国加州老太太莫德在她105岁时领到了新的驾照，每天都要开车出去兜风，而且还时常抱怨前面的车子开得太慢。这位老寿星在接受媒体采访时坦言：“我的健康状况主要得益于开车，它让我感觉到依然年轻。”

美国前总统老布什是个跳伞迷。美国报纸曾经披露，为了证明自己的身体还和以前一样棒，老布什多次以跳伞的方式来庆祝生日。就在他参加的跳伞俱乐部里，还有一位80岁的老人，每年平均跳伞100次，并计划一直跳到100岁。

美国著名老人问题专家肯·迪切沃表示，老人之所以喜欢尝试一些新鲜刺激的运动，是因为他们可以从中感受到年轻和活力，而在大多数情况下这些运动也的确会延缓他们的衰老和迟钝。事实上，这种不服老的做法，能普遍改善老年人的衰老心态。“许多人退休后无所事事，容易产生老之将至的悲凉心态，这无疑对老人的健康没有任何好处。”美国康奈尔大学教授菲利斯·莫斯指出，按美国人平均60岁退休来计算，还能活上约30年，如果不能老有所乐，生活就很容易陷入消极状态，而心态上的老化也会加速生理上的老化。

郭 荣