

流金岁月

他们的晚年花满枝头

■常全欣

老家一位老人老张，今年将近七十，前些年因为老伴去世，终日感到闷闷不乐，生活变得清冷孤寂，平时不想出门，也不想和别人说话，整个人看上去没有一点精神。后来，他认识了邻村一位姓刘的老汉，两人年龄相差无几。刘老汉也是老伴前些年去世。相同的经历让他们经过一段时间交往后，成为无话不说的朋友，彼此的心情变得好了许多。

老友之间，他们分享着快乐。他们经常在一起谈古论今，评论国事家事，讲一些趣事奇事；一起回忆年轻时的激情岁月，有时还拿来

象棋杀上几把，掂起扑克找人耍上几盘。要是遇到哪个地方逢节逢会，老刘总会骑上儿子给他买的电动车，叫上老张准时参加。好多人见到他们，总是错误地把他们当成亲哥俩。生活中，他们互相想着对方，如果谁的儿子、女儿来看他们时送来礼品，不管自己多爱吃，也不管晚辈们多爱吃，都互相留下一些打电话叫来老友一块分享。儿女们看到俩老头一块高兴地吃东西的快乐表情，都开玩笑地说，这俩老人真是返老还童啦！

老友之间，他们分担着忧愁。如果谁心情不好，就互相开导，互

相劝说，并想方设法让对方摆脱忧愁，找回快乐。生活中，如果谁得了病，他们相互鼓励，增强战胜病魔的信心，叮嘱对方按时服药，争取早日康复。上个月，老张在外务工的儿子因为琐事吃了官司，老张情绪很低落。老刘知道后，一直苦口婆心地劝老张，要他放宽心，还说如果因为心情不好得了病，不更给孩子添麻烦嘛？在老刘的劝说下，老张的心情稍有放宽。后来，老张儿子的官司打赢了，俩老汉还高兴地在一起喝了不少酒。

老友之间，他们互相激励、互相帮助，共同进步。老刘有早起跑

步的习惯，这些年一直坚持。老张得知后，没事时就和老刘一块跑步。刚开始老张不太适应，跑不多远就累得气喘吁吁，老刘就鼓励他先慢跑、跑短点，慢慢适应。如今，他们一块跑步，老张丝毫不比老刘逊色！在相互帮助下，他们不仅养成了跑步的好习惯，还像城里老人那样学会了舞剑、打太极拳，身子骨一天比一天硬朗。

老张和老刘互帮互助结出的友谊之花，如一壶陈年老酒，让他们的晚年生活告别了晚秋寒凉、寂寞无奈，而是变得花满枝头、生机勃勃，充满欢愉与温馨。

家长里短

老岳母住院记

■侯修圆

岳母快90岁了，身体倍棒。虽然孤身一人，但有4个女儿轮流赡养，女儿们个个孝顺，把老太太伺候得眉开眼笑。岳母常说：“我这辈子幸亏养了4个女儿，这是我的福气。”

俗语说：“天有不测风云。”春节前，岳母突然因消化不良和拉肚子住了院，这可忙坏了4个女儿。4个女儿平均年龄也60多岁了，要给快90岁的老娘陪床谈何容易。我赶紧出马，找岳母商议：“娘，你看你女儿都60多岁了，陪夜班哪能受得了，还是给你找个陪护吧？”老岳母把脸一板，否定了我的提议。理由有二：一是找陪护花钱多。她说：“夜班怕什么，不就是来睡个觉吗？花那么多钱不值”；二是闺女陪护心里踏实。

老岳母说的有她的道理，但她实行的政策，可苦了这4个女儿。特别是我的老伴快70岁了，又一身病，让她陪床，真有点儿赶鸭子上架。但孝顺父母是天经地义的事，不能打半点折扣。我去陪吧，岳母又不让。我老伴也很要强，咬着牙去陪了两个白天，回家感觉不适。医院鉴定，我老伴急性肾盂肾炎，须马上住院治疗。

老伴说什么也不住院，最后和医生商议还是吃药治疗吧。老伴好了，老岳母又住院了，还是旧病复发。这像跑接力一样，刚伺候好老伴，又接着伺候老岳母。光着急上火也没有用，人生就是这样，总在坎坎坷坷中生活。这次老岳母比较开明，政策开了个口子，允许我家找陪护。幸好岳母只住了16天院，病好出了院，大家皆大欢喜。

孰料，住了十来天，岳母的老病再发，又住进了医院。老岳母“三进宫”，姊妹4家都要跑接力。

我琢磨得想个两全之策。于是，我出面先和姊妹商量，你们都年龄不小了，不能再把大家累病了，一定给老岳母雇个护工，这并不是不孝顺，你们可以白天轮流去照顾，大家欣然同意。之后，我和大姐一块找岳母商议，真没想到，老岳母十分开明，政策全面放开，找一个全日制护工。这样老岳母又住了半个多月医院，病彻底好了出院了。现在，岳母人胖了，身体健康了，心情也舒畅了。

事后，我问老岳母：“娘，你前前后后住了这几次院，有什么体会？”她说：“唉，人这一辈子，吃啥吃好算什么，健健康康才是福。”

老年诗作

夕阳吟

■张宣举

一
结发半个世纪春，妻操家务我为文。
儿孙满堂家和顺，晚年幸福享天伦。

二
霜染发发皱满脸，笔耕忙碌五十年。
欣逢盛世心神爽，愿将余热流笔端。

三
昔日常为米面愁，粗茶淡饭难果腹。
而今国强民致富，生活一步一层楼。

四
人活七十古来稀，今过百岁不足奇。
科学生活身心健，延年益寿心欢喜。

老年大学

糖尿病人应该怎么吃甜食

糖尿病是老年人的常见病，但糖尿病患者并不等于跟甜食绝缘了，在血糖稳定的情况下，适量进食一些甜食是可以的。这需要注意，一是吃什么，二是吃多少，三是何时吃。

不同的甜食所含的糖分是不一样的，这就需要计算所含热量，注意从主食中减去。例如，一个大苹果产生的热量就相当于一两大米，因此一次进食不能多，一次只能进食1至2片西瓜或半个苹果。至于吃的时间，建议在两餐之间吃，如上午的10点和下午的3至4点。主食少吃一点，加餐吃一点甜食，尤其适合服用降糖药或胰岛素治疗后餐后血糖仍高的患者，这样既可以使餐后血糖不至于过高，又不至于餐前发生低血糖。

具体到患者个人到底能吃多少甜食，这不是一个理论问题，而是一个实践问题，监测血糖就可以很好地给出答案。如果吃甜食后血糖明显上升，就说明不适合吃这类食物，或者量吃多了。若能根据血糖监测结果精确调整饮食，这个问题就迎刃而解了。

野外钓鱼备好药

钓鱼时因地域、气候、环境、意外等影响因素，常常会给带来不适，尤其是老年人在野外钓鱼应备一些药品，以供不时之需。

常用药品如下：速效伤风胶囊、复方阿斯匹林、晕海宁、复方甘草片、大苏打片、阿托品片、银翘解毒丸、十滴水、藿香正气水、仁丹、清凉油、伤风止痛膏、氯霉素眼药水、绷带、胶布、风油精。

在出门时，谁也不知道将会发生什么事情，准备好药品，是为你的健康着想，也为你的出行带来方便。

(新民)



夕阳热线 13592220003



近日，周口市30多位离退休老干部，到邓城镇老年公寓进行了慰问。市老干部协会红叶艺术团演出的豫剧，受到了老年戏迷的欢迎。(王羨荣 摄)

养生保健

两大法宝助老人更长寿

一把宝剑如果长期不打磨，就会变钝，失去光芒和锐利。而懂得用剑的人则会勤加擦拭，让宝剑“愈用愈锋”。随着年龄增加，人的各种身体机能不免会有所下降，而合理均衡饮食、坚持适量运动就像磨砺宝剑一样，是人体抵抗衰老的“两大法宝”。

均衡饮食要求少而精。随着年龄的增大，人的消化吸收功能会有所衰退，因此中老年人不仅应该控制食量，少吃多餐，更要注意“精心”为自己选择适合的食物。第一，高糖、油腻的食物要少吃。因为它们是糖尿病、高血脂等慢性病的罪魁祸首。第二，多吃粗粮、蔬菜和水果，它们可以促进消化、润肠通便、维持消化道的健康。第三，多吃富营养食物，如牛奶等营养均衡丰富，但不会给消化系统带来过多负担的食物。专

门针对中老年人的生理特点和营养需求研制的配方奶粉，营养就更加全面了。一些好品牌的中老年配方奶粉不仅通过先进的加工工艺，完整保留了牛奶中的均衡营养，而且添加了易于人体吸收的乳钙、促进消化功能的益生菌，并强化了维生素A、维生素D3、维生素E、维生素C以及钙、铁、锌、硒、卵磷脂等多种营养成分。由于配方奶粉专门针对中老年人设计，更适合这一人群的营养需要。

合理运动讲究多而勤。许多老年人觉得自己的腿脚不如年轻时灵活，怕一运动就会摔着碰着，整日只是看报、喝茶。其实，人越老越该运动，因为运动就是最好的“长生不老”药。

对于老年人来说，如果担心体能较差，可以多参与诸如太极拳、慢跑等慢节奏的运动，让自己的身

体微微出汗，控制好心率。而游泳可以锻炼心肺功能、适当刺激鼻黏膜，对于冬季增强抵抗力、预防感冒有很好的效果。如果老年人觉得自己上、下肢力量下降，可以进行一些重量较轻的负重运动，如举小哑铃、扶墙俯卧撑等。而对于一些害怕孤单的老人来说，参加一些群体的运动项目，如：门球、秧歌等，不仅可以锻炼身体，还有了结交朋友的机会。老年人住往时间比较充裕，可以选择少量多次进行运动。比如，早上起来打一套太极拳，上午快步走半个小时，下午参加门球等集体运动。保持每次运动30分钟，快慢结合。

“管住嘴、迈开腿”，只要饮食和运动并重，中老年人的身体就会像“愈用愈锋”的宝剑一样，越来越结实。(郭平)

读者来信

“黄昏恋”同样需要浪漫

编辑同志：

近些年，我经常看有关老年人的新闻，其中有许多关于老年婚姻的问题，对此感悟颇多。

老实说，人到晚年都想有个伴，有个幸福而又温暖的“安乐窝”。因为有家就有了奔头、有了温馨、有了欢乐。“老来伴”可能就

是这个道理。

“青春恋”是人生最美好、最幸福的时光，每个人都是如此。“黄昏恋”同样需要美丽和浪漫。笔者觉得，老年人该爱的时候就该去爱，如果总是这样一味地等下去，等到日头真的偏西了，美好的时光也过去了。因此，我劝那些老

年人，转变观念，多为自己着想，到老了的那天，有个“安乐窝”让“黄昏恋”同样精彩浪漫起来。

当然，有些老人婚后却你争我吵，最终不欢而散。“黄昏恋”变成了“黄昏怨”，这是不足取的。

(邓同)