

养生参谋

顺口溜抗抑郁

■裴延明

如今患抑郁症的老年人不少，他们经常失眠、精神不振、脾气暴躁、不思饮食，有的甚至产生了轻生的念头，严重影响了身体健康。患此病的根本原因是他们多数性格内向，心胸狭窄，好生闷气，工作或生活中过于追求完美，思想压力过大。笔者编了一篇顺口溜，希望对老年人有所启迪。

心胸宽阔点，遇事想开点。小事糊涂点，忍让多一点。名利淡泊点，心地善良点。生活知足点，攀比少一点。朋友多交点，人劝多听点。琐事少管点，遇气躲远点。知己多聊点，烦恼倾诉点。闷气少生点，身心放松点。兴趣广泛点，爱好多样点。在家少待点，出门多转点。环境常换点，心态调整点。性格随和点，牛角少钻点。遇事冷静点，火气少发点。沟通要多点，误会解除点。乐趣多找点，烦恼忘记点。好事多想点，光明多看点。责己严一点，待人宽厚点。劝君点点记，除病全家喜。

茶水煮饭可防癌

■蓝梅琴

想吃到清香扑鼻的米饭，用茶水烧饭就可以获得色、香、味俱佳的饭食。茶水烧饭还有去腻、洁口、化食和防治疾病的好处。中老年人常吃茶水米饭，可软化血管、降低血脂、防治心血管病。

胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在37℃和适当酸度下，极易生成能致癌的亚硝胺，而茶水煮饭可以有效防止亚硝胺的形成，从而达到防治消化道肿瘤的目的。

血糖高易患口腔病

■张彤

糖尿病和牙齿看上去风马牛不相及，其实关系密切。糖尿病控制不好，口腔就容易患病，例如牙周病。反过来，如果有牙周病，血糖也不好控制。与糖尿病相关的口腔问题还有以下几种：术后伤口愈合慢、真菌感染、口干、龋齿。

糖尿病患者的口腔抵抗力下降，易患牙龈炎，刷牙时会出血，进而牙龈会和牙齿分离，形成牙袋，积存更多细菌，引发更严重的感染。这种病人需要接受牙袋缩小术，清扫牙龈下面的细菌，修复牙周组织。



夕阳红热线
13592220003

银发生活

我的太极拳情缘

■梁发太

人老了，总得有点体育活动，才于身于心有益，于是我选择了太极拳。

2008年，儿子买了电脑，我从网上搜索到了太极拳的有关信息，初步领略了各家各派的拳法，之后又搜索到陈正雷的陈式太极拳老架一路，才发现当年我们体育老师所教，原来出自陈正雷门下。于是我把陈正雷的太极拳老架一路下载到我的博客中，又录制到我的手机里，一个动作一个动作地模仿起来。

我的这种学法，可以说笨极了。我想：总得现场见识见识才好吧。于是我对妻子说：趁还能跑得动，我们到陈家沟去看看吧。妻子高兴地答应了。今年5月的一个双休日，妻子放弃了走亲戚，和我一起到陈家沟。

我怀着虔诚的心情，带着妻子，到太极圣地温县陈家沟去

“朝拜”。车一拐入南向的陈家沟公路，霎时便感觉到丰厚的太极文化底蕴。公路是新修的，宽阔而洁净。路边的雕塑，墙上的壁画，尽是太极拳的招招式式：白鹤亮翅，金鸡独立……我的血液顿时感觉热了起来。

陈家沟太极拳学校坐北面南，位于陈家沟的繁华地段。学校两侧，店铺一个连着一个，全是卖太极服装、太极器械的。学校内满是练功的人，其中有一个德国大学生，练得特别认真。他打着打着，便打不下去了，于是停下来，用手指挠着头皮想一会儿，又接着往下打，憨态可爱。妻子看着他硬胳膊硬腿的样子，笑着说：“他打的和你打的挺一样呢。”我笑了。一会儿过来一个年轻的教练，他在大门过廊上一对一地用外语辅导着这位德国大学生。我静静地坐在石墩上，用心



观察着、记忆着。妻子对我说：“你也上去学学呗。”我是真心想上去跟着学，但是不知乡土民情，不敢伸足。直到辅导结束了，外地的游客登车走了，骑自行车的游客也去吃饭了，我才起身。走到门口，我向这位国际友人问好，他用生硬的中国话回答：“你

好！”
在去吃饭的路上，妻子说：“今天心满意足了吧？”我说：“总得缴了费跟着学一段时间，才会有收获呢！”妻子惊叫道：“你是人心不足蛇吞象啊！”我说：“是啊，在学习上，本来就是没有止境的啊！”



唠嗑儿 池人 摄

天伦之乐

节假日里的欢乐

■杨述道

我和老伴同岁，差一年半载就都到了花甲之年。“夕阳无限好，只是近黄昏”，可话说回来，俺俩可比豫剧《我爱我爹》中的赵铁贤还有福气哩！真的，要不，俺来说给你们听听。

俺膝下俩闺女、一个儿子，大闺女在乡办厂上班，工资待遇还行。俺和老伴办完侄女的婚事，整日过着日出而起、日落而息的生活。一到节假日，我们就迎来了情浓浓、暖融融的场景，外孙、外孙女在各自爸妈的呵护下拥进了家门。这个喊“姥姥”，那个喊“外公”，各自捧着带来的礼物向俺俩展示着自己的一片孝心。

中午在家聚餐，儿子每次都跑到菜场买只白条鸡和一尾鲜鱼，儿媳亲自下厨，炒上几



样荤素相间的小菜，举家人座，热闹非凡。餐桌上，孩子们不时地为我俩夹菜，就连两岁的孙女也非盛一勺鱼汤让我喝不行。她大姐逗乐说：“光敬爷爷，你就不敬奶奶？”孙女拿着盛有鱼汤的勺子说：“别慌，让爷爷先喝。”引得一家人都笑了。其间，孩子们又各自介绍

着自家的礼物，大闺女说：“俺拿的那可是纯牛奶，爸，你和俺妈可要喝。”二闺女接着说：“俺拿的是核桃奶和豆浆，都是名牌的，妈，您和俺爸可不能不喝。”儿子、媳妇也抢着说：“俺上班不在家，平常给你们准备的五色豆可要坚持下锅……”餐桌上，俺老两口应了这个、忘了那个，高兴劲就甭提了。还是老伴把话拦住了：“你们以后谁也不许再买东西了，都吃不完，过期了咋办哩！”二闺女身旁的孩子童声稚气地说：“姥姥，您和外公不会鼓点劲吃！”说完，一家人又哈哈地笑起来。

天下没有不散的筵席，夕阳西下，孩子们才依依不舍地离开家门。此时，夕阳正红，留下俺和老伴满怀幸福的身影。

老年之悟

谁比谁幸福

■络东

老赵家日子过得相当艰苦，家里连件像样的家什都没有，唯一的女儿也没有过一件像样的衣服。邻居们见了，免不了会流露出些许怜悯之意。而老赵倒是毫不介意，没有一点抱怨。咸菜泡饭的日子，在别人家可能是一种调节剂，在他家却是年年岁岁、日日月月的。

老孙住在老赵的隔壁。每当他看到老赵吃着泡饭、就着咸菜的时候，总会摇摇头，说老赵想不开。老孙也是一个人过，老婆在乡下，每个月他会把家用寄给老婆，余下的钱全换成酒和小菜，每天喝得顺意、吃得开心。所以在邻居眼里，老孙不但过得滋润、逍遥，还相当有钱。

然而，一生节俭的老赵临终时，在病榻前将一张10万元的存折交给女儿。在当时，这已算是很了不得的一笔财产了。老孙故去的时候，身上大概只有几百块钱。如此大的差异，不禁让人沉思。这两位老人，生前到底谁过得更幸福？

想来，这是两种不同的人生态度。在别人眼里的清贫，对老赵来说却是一种追求。他的幸福完全寄托在存折的数字上，数字在增加，他的幸福也跟着增加。而老孙的及时享受，虽然让他落了个吃光用光的名声，但还是赢得了多数人的首肯。

在这个世界上，谁比谁幸福？答案其实就在我们每个人的心里。你用什么样的方式衡量幸福，便意味着你对幸福会下什么样的定义。角色不同、地位不同、年龄不同、认知不同，便会生出不同的幸福来。

幸福的答案有千千万万种，当然也包括老赵和老孙的幸福，一种是克勤克俭的幸福，一种是唯我独乐的幸福。