

生活提醒

老人吃早餐宜迟不宜早

“早睡早起身体好”，是很多老人的养生经。很多老人每天五六点起床，草草吃完早餐去锻炼。殊不知，这样可能导致肠胃疾病。

晚上睡觉时，工作了一天的大多数器官都处于休息状态。但消化系统到了晚上仍要繁忙地工作，紧张地消化吸收存留在胃肠道中的食物，直到早晨才休息。加上老人身体机能减退，消化系统功能变弱，早晨胃肠至少要休息2~3小时，才能恢复正常功能。如果老人早餐吃得过早，就会干扰胃肠休息，加重消化系统负担，久而久之容易患上胃肠疾病。

另外，人体在早晨处于自然环境的排出期，机体内血液混浊，前一天的代谢物要清理，如果过早进食，就可能影响到这种排出工作。所以，老人的早餐不可吃得过早。

专家建议，老人的早餐安排在8点半至9点之间比较合适。早晨醒来之后也不要立刻起床，可先在床上平躺15~30分钟，再起来喝杯温水清理肠胃中的垃圾。

早上最好吃容易消化的温热、柔软食物，尤其适宜喝点粥，最好在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆等。不宜吃油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物。另外，早餐也不要过量，以免超过胃肠的消化功能，导致消化功能下降。

(李飞)



夕阳红热线:13592220003

银发生活

生活贫困却乐善好施

——记郸城县李楼乡田桥村孤寡老汉田有仓

■孙静

郸城县李楼乡田桥村孤寡老汉田有仓，今年72岁，身板硬朗，乐善好施，在十里八村很闻名。田有仓是靠收破烂为生的老人，尽管生活艰辛，可他近年来一连收养了两个遗弃智障残疾儿童，这下田有仓更有了名气。

2009年农历三月四日深夜，田有仓进城卖破烂路过李楼街上时，看见垃圾堆旁边蹲着一个男孩。田有仓走近一看，小男孩不转眼珠地盯着他，满脸灰垢，浑身腥臭，手里还抓着半截腐烂的黄瓜头。当问起孩子家在哪里，姓啥名谁，父母叫啥时，小男孩尽管再三张口，双手比划，但也没有说出一句话来，原来孩子有聋哑痴呆残障症。

田有仓一向乐善好施，不记名利，他没有多想就在附近饭店给孩子买了一碗烩面。回家后，

他又烧一大锅热水，把孩子浑身上下洗了一遍，接着又从邻居家找来几件破衣裳让他穿。不久，田有仓收养残障孤儿的消息传出。有人说，你一个老头家自己还顾不住自己，何必再操哪份心。田有仓说，孩子好歹有个家总比没家强吧，咱没大本事，就当给社会做点小贡献吧。

前年农历五月二十日深夜，小明明突然嘴吐白沫，两眼上翻，四肢乱抓乱蹬，原来小明的癫痫病犯了。田有仓四处找人，很快把明明送到了乡卫生院。明明在卫生院住了三天三夜，田有仓跑前忙后在明明身边守了三天三夜。他花去1000多元药费不说，尽管周围有不少好心人帮忙，但还是把老人累出了病来。老人为了能使明明和正常孩子一样，两年来，他省吃俭用，东挪西借，先后去

过不少医院，为明明针灸、拿药，小明明奇迹般地会喊爸、妈、爷了。没想到，前年农历十月的一天，明明的父母带着深深的愧疚，从老家来看孩子。当看到跟前长高了吃胖了懂事的大胖小子，怎么也不敢相信，这就是自己的亲骨肉，说着热泪横流，跪叩老人。明明的父亲说：“以后明明就是您的亲孙子，我就是您的亲儿子。”

好心人偏遇缘分事。今年农历三月初六上午，田有仓正收破烂，从李楼南街走来了一个裤腿开花，露着光腓，胳膊肢里夹着一个烂碗的大男孩。田有仓收拾妥当后，把大男孩拉到自己家里。可问起孩子的家在哪里时，大男孩吞吞吐吐半天，大意是说他家有个电线杆，电线杆上有牌子，那就是他的家。吃过晚饭，大男

孩突然犯病。田有仓很快给大男孩取来了药，挂上了点滴。

因为田有仓就一亩地的收入，仅靠收点破烂维持这样的一家三口，是何等不易。当问起他家以后生活怎样打算时，老人挠了一下头，显得很无奈。

田有仓说：孩子们都很好，现在都能给我帮点小忙了，我有病，俩孩子吓得哇哇大哭，又是给我穿鞋，又是给我喂药，我感觉这就值。当然，田有仓也总是把好吃的东西留给两个孩子吃。

最后，田有仓欣慰地说：“俺一家三口睡觉时，孩子们总是一边一个，小手搂着我的胳膊，小腿还放在我的身上。孩子们高兴时，总在我的脸上亲不够，跟我可亲了。”

看来，田有仓的一家三口，真的是辛苦着并快乐着……

老年感悟

度过退休后的不适期

■连城

现在不少人到了60周岁，依旧身体硬朗，思想活跃，可一旦拿到退休证就不会玩了，适应不了寂寞的生活。

我2001年提前离岗回家，那时我才55岁。在工厂忙碌了33年，突然回家当然不习惯。有人劝我找点事做，也有人说闲着会生病，这些话都有道理。可那时企业需要裁员，年轻人需要就业，农村过剩的劳动力进城打工，就连大学生也面临着择业难的问题。我虽然不算老，去和年轻人争就业的一席之地，那不是给社会添麻烦吗？于是，我决定在家安心养老，时隔半年，我不但没闲出病，过去的病还见轻了。有人问我

有什么诀窍，我告诉了他我的做法。

一是调整心态，要服老。改变“小车不倒只管推”的老观念，现在有了社会保险，人们退休后有了基本保障，还愁没法儿养老吗？人老了钱够花就行。年岁大了，身体肯定一天不如一天，有这么好的条件就应该安度晚年，不要再去拼死拼活工作了。另外，要少想不愉快的事，多一分童心，就多一分快乐。

二是自己找乐。从工作岗位上退了下来，从紧张紧张变成无事可做，肯定不习惯，这就需要自己找乐。实际上有许多事可做，忙了几十年，有许

多事过去想做没时间做，现在好了，时间都由自己支配，就要安排一些活动自己找乐。我的安排是：闲逛商场，同时周游市区，看城市的变化；整理自己的资料写自传；养花养鱼陶冶性情；拜访亲友叙叙友情等等。

三是生活有规律。老年人闲下来不能懒，生活要有规律。离岗回家没人管了，没有约束了，不能得懒就懒，要给自己安排活动时间和内容。一要参加锻炼；二要坚持学习，要听广播看电视读报纸；三要进行娱乐，可以跳跳舞，唱唱歌，写写字，多参加有益身心健康的活动。

养生参谋

热姜擦拭除老年斑

中医认为，老年斑往往是因气血不畅所引起。生姜性辛温，用它涂抹老年斑的部位可促进局部血液循环。此外，生姜中的姜辣素还有很强的抗衰老功效。

方法：取新鲜生姜一块，用刀斜向切出断面。用断面在老年斑部位进行擦拭，每天2~3次。擦拭以局部皮肤表面感觉微温为佳，如果在擦拭前将生姜用微波炉加热一分钟，效果更好。除了外用，还可以配合内服生姜水，将生姜泡在红茶或者蜂蜜水中饮用。

特别要注意的是，此法只可用于颜色偏暗的老年斑，即虚症所引起的。如果老年斑颜色偏红，则属于火旺的类型，就不适宜此法。

(杨力)

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口联营驾校赞助连载

周口联营驾校收费低，出证快。诚招各县乡报名点。地址：周口市汉阳(大闸)路北段

电话 8695555 王主任：15994173988

周口联营职业中专开设有：计算机应用、幼师、数控模具、汽车维修与驾驶、高级护理五大热门专业。

成才热线：8680000

连载之六十二：

寒假亲情作业暖人心

上蔡县一高，是全县文明先进单位。为了落实德、智、体教学方针，每年寒假前夕，校方除给学生布置了书面寒假作业外，又特别布置了一道必须完成的亲情作业，即春节期间，每一位学生，至少要给父母洗一次脚，为长辈端一次饭，并以日记的形式记下自己亲情实践的经过和感受。春节过后一开学，每天都有多封学生家长来信至该校校长刘月丽的案头，说学校给学生布置的这一道特殊作业，拉近了家长与孩子的亲情距离，并希望学校将这种作业坚持布置下去。

学生对这种作业都很乐意接受。高二年级的几位男生说：“父母辛辛苦苦地供我们上学，放假回到家里给父母端

碗饭、洗洗脚，让父母也感受一下我们对长辈的亲情是应该的，这种作业让我们进一步懂得了含辛茹苦供我们上学的长辈们是多么不易。高一班一位女生写道：“除夕夜，我端盆热水给妈妈洗脚，当我给妈妈脱掉鞋子和袜子，把她的脚放进热水盆里时，泪水从妈妈的眼里流了出来。妈妈一个劲儿夸我长大了，懂事了。其实，我仅仅给妈妈做了一件本应该做的事情。”

全校2800多名学生中，每人都以日记的形式详细记下了给父母长辈们洗脚、端饭的心得体会，多数学生写了日记还不过瘾，又将体会写成了诗歌和散文，淋漓尽致地抒发

了亲情实践的感受，并有许多家长在学生的作业后面，写了大段留言，盛赞学校这种作业布置得好。

【感言】

上蔡一高给学生布置的“亲情寒假作业”是一项道德教育的创新举措。因为这不是对孩子空洞的政治说教，不是干巴巴的图解概念，而是让孩子们身体力行，在行动中去亲力亲为应有的孝举。它不仅架起了与父母沟通的桥梁，而且更密切了家长与学校的关系，是值得各校学习和效仿的。

