

银发生活

老友聚会 甘苦各不同

■星耳



退休了，老朋友相聚的机会也少了，过去每月到单位领工资，大家都会碰个面、问个安的；现在工资都打到银行卡了，全年相聚也就集中在每年一次的体检和单位难得组织的活动中。这不，好不容易盼到一次喝茶聚会活动，竟然像儿时盼“过年”那样兴奋与期盼。

茶楼9点刚开门，就有不少老友陆续赶来，有的选坐大厅，更多的是三三两两进包厢。人生

苦短，老友相聚甚欢。

每年难得几次见面，总有一番“他（她）更老了”的内心吃惊和感慨。有些人干脆谈笑：“你这个老不死的，还在地球上啊！”说这种话的，往往是当年最亲热的朋友。

坐大厅的大多是退休20多年的老前辈，他们见面，如同点名。有的来，有的不来，有的想来走不动了，有的永远来不了。老职工面面相觑，长吁短叹。

大家吃得很少，说得很多，临走，长时间地握手，面对面地嘱托，开口闭口“保重”。

比起大厅里的老人，包厢里的“年轻”退休员工却要热闹多了。“最近有没加工资啊？”“你在哪里做啊，多少钱一个月？”“有好地方，相帮介绍一下，不要吃闷食啊！”“总算熬出头了，多自由！可以享清福了！”这群人充满了活力，还共同憧憬着结伴去游山玩水的美好未来。

退休了几年的员工则是最现实的一族，从不适应到适应，找到了各自的生活归宿。谁的儿女尚未婚嫁，一帮人跟着急，好像相亲会，大家绞尽脑汁地拉来扯去物色对象，搞“鸳鸯配”。毕竟，儿女的婚姻是父母心中的头桩大事。

“第三代”是最热门的话题。尤其是女同胞叽叽喳喳，唠

叨一个比一个响。坐在我旁边的大姐，说得激动，把茶杯都打翻了：“我家孙子很乖巧，学钢琴，练唱歌，上兴趣班……多辛苦！作业这么多，比我们上班时都忙……”话音刚落，对面有人一声叹息：“保姆工资又涨了，换了好几个保姆，称心的难找。我现在已经成了家里的老保姆，伺候老的，照顾小的，还是上班轻松啊！”

都说“六十告老还乡，七十搓搓麻将，八十晒晒太阳，九十躺在床上”，这个段子看起来很轻松，实际上退休生活并不轻松，各家都有一本难念的“经”。唯一能提升退休生活质量的是，我们努力做到人老心不老，自寻快乐，充实生活。

一样的退休，别样的感慨。老朋友聚会，各自心灵的富足才是最重要的。

养生参谋

冠心病人不 宜睡高枕头

李阿姨患冠心病多年，在医生指导下用药后，心绞痛一直没犯，但最近后半夜常因胸闷、憋气醒来，去医院检查，未发现病情有什么进展。为何出现不适？医生追问很久才发现是最近换的高枕头惹的祸。

事实上，枕头的高低并不仅仅影响颈椎、睡眠，它与心脏的健康也息息相关。枕头过高，熟睡后导致颈部弯曲、呼吸不畅，引起心肌缺血缺氧，从而诱发心绞痛。

随着年龄的增长，人体生理曲线变直，正常的退变也会间接影响到心脏功能。人体一天中有1/3的时间是和枕头一起度过的，因此选择合适的枕头对颈椎、脊椎的生理弯曲都有好处，对冠心病人来说也有着十分重要的意义。

选择高度合适的枕头时，可按下列公式进行计算：枕头高度=（肩宽-头宽）/2。一般情况下枕头的高度以10—15厘米为宜，我国古代医书早就有：“高下尺寸，令侧卧恰与肩平，即仰卧亦觉安舒”的论述。另外枕头的硬度要适中，长度只要比肩膀稍宽一点即可，尽可能选择弹性以及透气性好一点的枕头。

而有些冠心病患者，晚上总感觉枕头低引起憋气，需要高枕卧位，熟睡或噩梦过程中突然惊醒，感到心悸、胸闷、呼吸不畅，需要坐起后才好转，这时可能是心衰的表现，需要及时就医。（浙文）

家长里短

盒子底下的孝心

■学文

不久前，我拿起妻子床头柜上的药盒子，准备用抹布清理下面的灰尘，忽然发现有一叠百元人民币。这是谁放的？我感到很诧异，正在疑惑之际，我的手机响了。

我打开一听，是儿子熟悉的声音：“喂，老爸，我妈起床了没有？”

“起来了，你在哪呢？”

“我正在车上，老板让我去外地办事。老爸，在家时，我想给你点钱，你说啥也不要，说我在外奔波，带一家子挺不容易，不愿给我增加负担。当老人的处处为儿子着想，我觉得过意不去。您可比我辛苦多了，我妈生病三四年了，一切都不能自理，全靠近七旬的您在身边呵护。俺妈经常吃药打针，您那点退休工资根本不够用，我又不能在床前尽孝，所以我临走前在我妈床头柜的药盒下压了2000元钱，您拿去花吧。您身体硬朗才能照顾好我妈，您要有个闪失我们啥也干不成了。在家时我没敢跟您说，怕您把钱塞给我，现在给您说说，您清楚咋回事就行了……”

常言道，养子方知父母恩。儿子已过不惑之年，已为人夫、为人父，参加工作20多年了，光在外地就闯荡了十几年，如今在一家企业干事，人情世故也懂得多了一些。自从他母亲出事以后，前两年儿子每个月都要从外地回来一趟，在母亲床前端屎端尿、洗洗涮涮，不嫌脏不怕累，尽了做儿子的孝心。每逢春节回来，儿子都要买好多年货，不让我花钱，不要我操心，还把妹妹们叫到一起，热热闹闹、欢欢乐乐过年。为了让我早上锻炼身体，他专门给我买了个好篮球，买了名牌球鞋让我穿……由于他身体力行地孝敬老人，我的孙女耳濡目染，也学得很懂事、很孝顺。过年时我给她压岁钱，临走前，孙女却把钱偷偷地夹在我的日记本里，留下字条，让给奶奶看病用……我看了字条，激动了很久很久。

有如此孝顺的儿孙，对于生活，我还有什么可抱怨的呢？



天伦之乐 赵连 摄

生活之悟

老伴：你中有我，我中有你

■阿莲

“老伴”之说，来自北方，而且用普通话说才上口。“老伴”，真是个令人动容的字眼。内含的不仅是爱，更是一种无可取缔的地位。从新婚燕尔要修炼到“老伴”这个级别，很难。这里得有多少包容、承担、信任、欣赏和忠诚。

当两人开始互称“老伴”，夫妻之间才真正进入了佳境。

幸福的老伴的生活都是相似的：每天在争吵中迎来阳光灿烂的新一天，说是骂骂咧咧，其实是老伴间特有的“打情骂俏”。

幸福的婚姻是需要经营的，婚姻就像一场探戈，需要有人进，有人退，互相配合，动作默契。被踩到脚或被绊脚，都是十分正常的。懂社交舞的人都知道，探戈的舞伴是不能临时拉配的，一般都会有一个固定

的舞伴，因为探戈特别强调默契。婚姻亦如跳探戈，需要双方合拍；但婚姻又不同于探戈，不是十来分钟就跳完，而是要跳一辈子！

婚姻，光靠忍让是不行的。忍让了要有剖白、沟通，否则就永远只是“舞伴”而修炼不到“老伴”的境界。

夫妻有争执才是正常的，“相敬如宾、举案齐眉”不一定是幸福的夫妻，因为没有思想交锋、没有个人观点。只有热热闹闹地争执了几十年，到了“老伴”时期越发无所顾忌——两人手拉手逛超市为“买什么”要争，去散步时谁走得太快谁太慢也要争……都是老伴了，有什么话开不出口？就这样吵吵闹闹地一起参加双方的同学会、参加退休老同事聚餐；手挽手去超市购物，去公园锻炼，去

参加各种活动。

当婚姻磨合到互称“老伴”时，互相间的感情远比“我爱你”所表述的要深沉，因为双方互为一体，你中有我、我中有你。恰如《战争与和平》中的比埃尔对妻子娜塔沙所说：“你问，我爱我的手指吗？或许我不会每天感受到我对它的爱，因为它已组成我身体的一部分。而一旦我缺了这根手指，那就永远不只是悲伤和痛苦，因为‘我’已残缺不全——这就是老伴间的感情。”

在中国，绝大多数人是“未富先老”，但只要老伴陪伴在侧，生活也是富有的。然而老伴超过一个也挺烦心的，你看商业圈拥有几个“老伴”的大亨，还得事事考虑“一碗水端平”，吃个年夜饭，也像赶场子，挺累的……

秋冬重视“三杯水”

人可以7天不吃饭，却不能3天不喝水，哪怕只是2%的缺水，也会使体能下降20%。其实，对于每个人来说都有三杯救命水。

第一杯：清晨一杯水。人体经过了一晚上的代谢，体内的垃圾需要外力的帮助才能排出，水就是最好的“清洗剂”。早上喝水要喝温水，以40摄氏度左右为宜。

第二杯：吃咸了一定要喝水。中国人都喜欢吃咸菜，如果吃得太咸又不喝水，就会患高血压甚至癌症。

第三杯：晚上睡前喝一杯水。很多老年人担心睡前喝水会导致频繁起夜。当人熟睡时，体内器官还在继续工作，就会造成水分流失，血液黏稠度变高。睡前喝点水，可以减少血液黏稠度，降低脑血栓风险。对于老年人来讲，在干燥的秋冬季节，水还可以滋润呼吸道，帮助人更好地入睡。

（周宇）

老年人要消除固执

固执是一种特殊的心理表现，其主要特征是：自满自信、思维刻板、敏感多疑、嫉妒苛刻、情绪冲动异常等。怎样控制老人的固执心理呢？

首先是老年人自己应深刻认识到固执性格之害，注重自我调适，陶冶情操，克服虚荣、孤僻、自傲等缺点，控制自己的情绪冲动，寻找更多的生活乐趣，养成接受新鲜事物的良好习惯；有严重心理障碍者，可去医院治疗。

其次是作为家庭后辈的儿孙们，应注重精神赡养，对老年人多加体谅和关怀，使之安度晚年。

（晓春）