

婆媳

■张冬梅



到达的卧铺大巴。老丁有晕车的毛病，一上车就躺下了，嘴里嚼着姜片，鼻孔上覆着橘子皮，闭着眼假寐，唯恐晕车发作。那一年，老丁的儿子还小，一上车，就和老吕家的二小子玩到了一起，吹牛、打牌、说笑话，玩得不亦乐乎，断然想不到他妈晕不晕车。是老丁的婆婆，恐怕媳妇难受，温言细语，一遍遍给媳妇递水果、说话，到服务区，提醒媳妇下车休息，放松一下。如果不是认识，谁能说这不是亲生母亲呢？

到了旅游景区，老丁对公公婆婆照顾得无微不至，人多处不时叮嘱儿子扶着点爷爷，老丁自己则挽着婆婆。遇到当地的特色小吃，老丁马上买给公公婆婆品尝；吃饭前，领着婆婆去卫生间洗手；吃饭时，将公公婆婆安排到身边，盛饭、夹菜；看到美丽的风景，一家人亲亲热热地合影留念；在景区内的小店里帮婆婆买一些便于携带的地方特产回去送给亲朋好友；到了晚上，让儿子与他爷爷同睡，自己与婆婆同房，亲自照顾婆婆洗浴。不知道的，谁不说这是亲闺女呢？

如今，公公婆婆都已八十多岁，老丁义无反顾地担当起老人的家庭医生，每周

去为老人量血压，定期带老人去医院体检。老人有个头疼脑热的，老丁跑得比老人的儿子都快。老丁的婆婆说：俺的媳妇实在，对我们好得很！老丁说得更实在：咱年轻的时候，老人给咱带大了俩孩子，老了，对老人好是咱的义务，做人，咱得凭良心。

有时候，我问老丁：都说婆媳是天敌，你们是如何化敌为友的？老丁呵呵笑着说：一家子人一个锅里吃饭，有个言差语错的我就当没听见，反正，我一辈子也不会和别人吵个架。我婆婆人聪明又勤快，八十多岁的人了，逢星期天还亲下厨房给孩子们擀面条、蒸馒头，更不会和小辈人一般见识。这两个人要想搞好，关系就错不了。

是啊，都说不是一家人不进一家门，既然是一个门里出入的一家人，婆媳之间不可调和的矛盾在哪里呢，无非是共同爱着一个人罢了，这个人，是婆婆的儿子，是媳妇的丈夫，作为媳妇，爱他，就要善待他的母亲，作为婆婆，疼他，就请连他的爱人一起心疼。

就像老丁和她的婆婆。

那一年和老丁一起出去旅游。我带着母亲，老丁带着公公婆婆和儿子。一路上，母亲赞了又赞，说“再没有比爱菊更好的媳妇了”，或者说“没有比老嫂子更疼媳妇的婆婆了”。

当时我们来去坐的是夜里出发白天

告别长假 从抻身体开始

春节长假各种聚会，大部分老人会长期保持一个姿势，这会使肌肉痉挛、僵硬，而适当的拉伸能让肌肉松弛，促进血液循环，缓解身体酸痛，让你一天神清气爽。下面这几个时间点最该做拉伸运动。

早上起床后

瑜伽伸展，提神醒脑

晨起时，血液循环较差、肌肉僵硬，身体相对“慵懒”，做些瑜伽动作，可松弛全身、安定心神，如下犬式（趴在地面，双手放在胸部斜下方两侧，比肩膀略宽）、拜日式（身体站直，双手十指伸直并拢向上伸，两掌实心贴合）等，能通过温和的伸展，锻炼许多大肌肉群，改善全身血液循环。

下午 3:00~4:00

缓解疲惫，改善循环

很多老人一坐就是大半天，常常感到疲倦乏力，腰酸背痛。消除紧绷与疲惫感，推荐几个动作：

一是挺直腰背，吸气，双手向上延伸；吐气，将身体微微后弯，停留数秒后，手臂慢慢放下，并恢复直立位。

二是坐在椅子上抓住椅背，下半身不动，用腰部力量扭转上半身，停留数秒后换另一方向。

三是起身前弯，手臂向前伸直，指尖触碰到桌面即可；头部与手臂平行，眼睛直视地面。

四是起身，单脚向后踢向臀部，背挺直；找到平衡点后，手握住脚踝，停留 8 秒，换另一边继续做。

运动前

动态伸展降低伤害

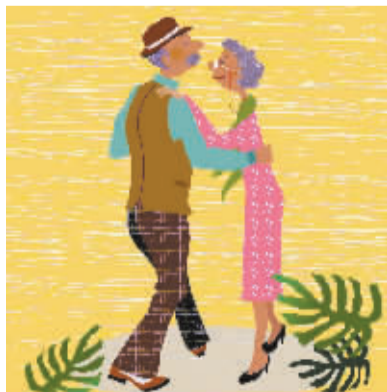
运动前热身、做些伸展运动，有助增加肌肉协调性及关节灵活性，减少酸痛，提高运动效果。以跑步为例，热身时先慢跑 3~5 分钟，再做动态伸展 5~8 分钟，比如弓箭步、高抬腿、躯干转体等，再加上原地跳跃或开合跳 1~2 分钟，累计运动 10~15 分钟即可。

运动后

静态伸展，减少肌肉酸痛

运动后 15 分钟内进行静态伸展，效果最好，可消除肌肉疲劳，提升肌肉筋膜柔软度。静态伸展，可采用双手交叉向上伸展、海狗趴（趴在地上，双手压地，将上半身撑起，下半身保持贴地）、瑜伽勇士式（站弓步，手臂上举，手掌合拢，手臂向上延伸）等。

（孙健）



最新公布的 20 个科学长寿法

“不老”之道，学起来

近期，多个国家通过不同渠道公布最新的 20 个长寿方法，简单易学，可以帮助中老年朋友降低血压、保护心脏、预防糖尿病……一起来看看！

唱歌

美国老年学研究中心通过调查发现，歌剧院唱家的心脏功能和普通人相比更加活跃，唱歌能使人长寿。

跑步

据美国《纽约时报》报道，美国一项大样本研究显示，每天跑步的人平均比没有跑步习惯的人寿命长 3 年，而且每天跑步 5 分钟就能达到健康效果。

不要久坐

久坐对于中老年朋友来说，是个坏消息。发表在《英国医学杂志》上的研究显示：每天静坐 3 个小时以上，人的预期寿命减少 2 年。

吃姜黄

有研究结果显示，姜黄是一种能抵御多种疾病的强效抗氧化剂。

吃大蒜

研究表明，大蒜中的活性成分能预防动脉粥样硬化和冠状动脉堵塞，降低胆固醇，减少血栓的形成，调节血糖和预防癌症。

吃坚果

澳大利亚学者研究发现，每天吃坚果，患心脏病的几率可以降低 29%，患癌症的几率会降低 11%，可以有效降低死亡率。

吃苹果

俗话说，一天一个苹果，医生远离我。

饮茶

美国麻省理工学院的研究人员发现，饮茶能够降低患冠心病、中风的风险，延缓衰老。

少吃糖

发表在最近出版的《美国医学会内科医学》期刊上的一项研究称，随着糖的分量摄取增多，人们死于心血管疾病的风险会明显增加。

减少摄取卡路里

瑞典歌德堡大学研究发现，人们减少摄取卡路里有助于延缓衰老，糖尿病、癌症等老年病的发病率会明显下降。

开心

英国爱丁堡大学等机构研究人员通过对 7 万人的健康资料进行分析，发现轻度忧虑者死于心脏病和中风的风险比普通人要高 29%。

睡眠质量

美国芝加哥大学研究显示，睡眠质量不好，会增加患癌症的风险。

吃绿叶菜

国内外多项研究证实，绿叶菜富含大量的胡萝卜素和叶黄素，多吃绿叶菜可以预防骨质疏松症。

拥抱

据美国《赫芬顿邮报》载文，拥抱能够降低血压，有益于心脏。

吃花椰菜

美国科学家最近指出，花椰菜除了能预防癌症外，还能够清理肺部的有害细菌。

保持镇静

哈佛大学的研究者发现，在愤怒爆发后的 2 个小时，人们心脏病发作的风险增加了近 5 倍，中风风险增加 3 倍多。

少看电视

澳大利亚研究人员发现，每天多看 1 个小时电视，心血管疾病的发病率就会上升 18%。

跳舞

英国科学家通过调查发现，跳舞可加快血液循环，增加老人脑部供血，预防老年痴呆症。

护理牙齿

瑞典科学家研究发现，牙龈炎会导致动脉硬化，诱发心血管疾病。

大笑

日本研究人员通过追踪调查得知，大笑有助于降低血压。

（新晚）