

82岁老人言传身教,家人相亲相爱—— 四世同堂幸福家

□本报记者 马潇潇 文/图

平凡人家,四世同堂,老人慈祥,儿女孝顺,其乐融融的点滴诠释幸福家庭的真谛。

农历己亥猪年春节,记者采访到一个四世同堂的家庭,这个家庭和睦幸福,大家庭互敬互爱,小家庭也互敬互爱。父母言传身教,教会了家人之间相亲相爱,不离不弃!



家人为老人祝寿

农历正月初九是老人郭秀荣的82岁生日。这些年家人已经形成了习惯:七个儿女轮流每年正月初五为老人过生日。老人有孙子孙女20个,重孙儿19个,因为孙子孙女有的在外地工作、定居,读书上学的孙子们有的初六开学,所以家人选择初五这天为老人庆祝生日——这是一年中,一家人聚得最齐的一天。四世同堂聚会中,儿女中有乡政府干部、国企退休干部,有退休教师,有自己创业经营花卉园区的;孙子孙女中有读研究生的,有做律师的,有当公务员的……今年正月初五,68人的大家庭在饭店为老人庆生坐满五大桌。已工作了儿孙辈儿给奶奶发红包,还在上学的孙辈儿围着老人唱生日歌,其乐融融的大家庭诠释着幸福真谛。

郭秀荣老人家住卧龙区蒲山镇姚亮庄,年轻时当过妇女队长,她是一位有着60多年党龄的老党员。老伴王玉湘也是党员,年轻时是公社干部,因病去世十几年了。他们养育的4个

儿子3个女儿,这些年都是勤勤恳恳生活,现在儿子女儿都离开村庄,有的在南阳市区安家,有的在外地安家。老人的小女儿俊娟说:“妈妈一辈子吃苦耐劳,善良乐观。妈妈曾是乡村基层干部,我很小的时候,妈妈外出开会背着被子带着干粮去的,平日妈妈对身边的困难群众特别关心,这个记得特别清楚也听说得最多。现在说起这个事,妈妈总是说,那个时候国家困难,小家庭的日子也过得紧巴巴。现在,你们都买了车,房子还住得宽敞,日子好过了,人得更有觉悟!不要太私心,更不要违反国家政策,做事要想着大家,不要伤害别人,让人瞧不起!”说到这里,俊娟说,刚刚过去的这个冬天,大哥家和她家都通了暖气,母亲冬天在大哥家和她家轮流住……俊娟是家里兄弟姐妹中最小的孩子,从小被父母哥哥姐姐宠爱,亲情让她更懂得爱人。她说,她敬佩妈妈,父亲60多岁患病卧床,妈妈伺候了9年,直到父亲73岁离世,父亲生病卧床期间没有生过一

次褥疮,父亲去世前给妈妈写下“谢谢你”。妈妈言传身教,教会了家人之间要相亲相爱,不离不弃!家有一老如有一宝,如今,7个儿女打破旧观念争相接老人去家里住,孙辈们也孝敬长辈,大家庭互敬互爱,小家庭也互敬互爱,日子才过得幸福无比。

为人热情的郭秀荣老人,年轻时,爱牵红线做月老,促成了几十对好姻缘。如今耄耋之年,她还是热心肠。她在小女儿俊娟家住,平日与小区的老大爷老奶奶玩牌娱乐,得知一位大爷家有个适龄孩子没有对象,她就张罗着要给人家说媒……说起妈妈的热心肠,俊娟一脸骄傲。她说:“妈妈这岁数还乐意为人牵线搭桥,我们支持。妈妈说,帮助别人,有事可做,最快乐。”⑩1



老人养生与保健

□姬明富

时下,我国已进入老龄化社会,据统计,全国老龄人口已超过两亿,位居全球第一。因此,普及老人养生保健知识十分重要。

我虽不是专家学者,但已进入耄耋之年,多年来,我对养生保健方面有一些体悟与感受,与各位老年朋友共勉。

一是要善于学习,具体践行。要善于学习养生保健知识,如“合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心态平衡”、“基本吃素、饭后走路、劳逸适度、遇事不怒”等有哲理的名言教育,逐项落实,自觉改掉日常生活中的不良恶习。

二是立体式养生,全方位保健。今年82岁的我,身体还较硬朗,我的养生保健采取的是立体式、多层次、

多渠道综合养生法,坚持运动,日行5000步(饭后走路);生命在于运动,大脑越用越灵,退休后,我笔耕不辍,每年总有三四十篇文章见诸报刊,而且还常得嘉奖;适当服用能提高免疫力的保健食品,如牛羊骆驼奶,饮用活性水,常用蜂蜜和食醋等有科学依据的保健食品。

老年朋友们,为了自身及家人健康,让我们学习科学养生保健知识,一起做快乐健康老人!⑩2



NYWB 保健课堂

中年压力过大 或易导致健忘

中年时压力过大,可能导致人们不到50岁就出现健忘、大脑萎缩等症状。研究人员历时8年,随访2000多名平均年龄48岁的美国男女,得出上述结论。

研究人员为他们做大脑核磁共振成像、血清皮质醇水平检测并测试他们的记忆力和认知能力后发现,皮质醇水平最高的研究对

象最健忘。

皮质醇是压力状态下人体分泌的一种激素,令人有效应对压力。压力缓解后,人体皮质醇水平即可下降。如果长期处于压力之下,皮质醇水平居高不下,就可能导机体运转不良,出现焦虑、抑郁、心脏病、头痛、体重增加、睡眠等问题。⑩2 (孙坚)

NYWB 健康生活

室内绿植多 皮肤更健康

英国的一项新研究发现,在家中或办公室内养绿植不仅能美化环境,还有护肤、消炎等功效,有利于身体健康。

研究人员对“饥渴”植物的养生护肤作用进行考察。他们发现“饥渴”植物生长需要大量的水和阳光,它们吸入二氧化碳后释放氧气,并向周围的空气中“喷发”水蒸气。这一过程改善了空气质量,使室内氧含量更高、空气更湿润,从而帮助人们减少皮肤和呼吸道干燥,降低呼吸道感染风险并防范流感病毒传播。研究人员对多种植物改善室内空气质量的能力

进行对比分析,发现白鹤芋和常春藤的效果最好。⑩2 (刘建华)



室内花开 马潇潇 摄

春节后这些指标容易高

中老年人有必要及时监测

根据多位医生指出,春节后将有相当一部分人的尿酸、血压、血脂或血糖指标升高。春节过后,中老年人有必要及时监测健康指标,以便及时做好调整。

尿酸高 专家提醒:痛风患者节后最好到医院检查自己的尿酸水平。如尿酸过高,应适当服用降尿酸药物,控制好尿酸水平,防止痛风发作。如何服用降尿酸药,如何缓慢降尿酸,还需咨询专业医生,高尿酸和痛风患者切忌自行购药。在生活上,痛风患者每天最好多喝水,劳逸结合,适当参加体育活动,不过分静卧、静坐;饮食要均衡,特别是对富含嘌呤的海鲜、动物内脏、啤酒、肉汤

等,要控制量。痛的时候可以将患肢垫高。

血压高 专家建议,病情加剧的心脑血管疾病患者节后应注意:1.密切监测血压,一旦发现血压控制不佳,应及时就医调整降压药物。2.冠心病患者应注意保暖,避免劳累或受凉,避免清晨晨运动,少量多餐,随身携带急救药,如近期反复出现心绞痛发作,应及时就医。3.营养均衡,低盐低脂低糖,多吃水果蔬菜和粗粮,适当摄入鸡鸭鱼肉,戒烟限酒。

血糖高 专家介绍,春节过后,糖友恢复血糖控制可从三方面调节:1.一日三餐定时定量,两餐之间间隔4至5小时。注射胰岛素的病人或易出

现低血糖的病人应在三次正餐之间加餐2至3次,可从三次正餐中拿出一部分食品留做加餐用。2.多吃肉少吃饭不科学。糖友要少吃油煎、油炸食物及肝、肾等动物内脏类食物。3.菜肴少油少盐,烹调宜用植物油。

血脂反弹 春节假期刚过,很多患有高血脂的患者胆固醇和甘油三酯的指标又开始反弹了。专家指出,出现这种情况,要控制饮食:平时应尽可能不吃动物脂肪和内脏、蟹黄、虾籽等;减少反式脂肪酸,如减少人造奶油、烘烤和油炸食品等的摄入;增加膳食纤维的摄入,适当控制总能量和碳水化合物的摄入。⑩2 (潇潇综合整理)