

老有所乐

# 七旬老人飞针走线“绣”快乐



■文/图 本报记者 王培  
戴上老花镜，飞针走线，绣出美丽的图案……这是74岁的李金霞在家中经常做的事情。小小十字绣成了她生活中的一大乐趣，她沉浸在穿针引线的快乐中，用十字绣“绣”出多彩晚年生活。

## 八年前开始学十字绣

1月13日上午，记者来到短工市街李金霞的家中，桌子上摆放着各种彩线、剪刀、针等工具，还有一些未完工的作品。她正在绣一幅一米多长的十字绣《马到成功》。“我以前就喜欢织毛衣、围巾，做衣服什么的，现在做的衣服孩子们都不喜欢穿了，我这几年又喜欢上了十字绣。”李金霞说。  
李金霞初次接触十字绣是一个偶然的机会。2012年，她不小心摔了一跤，

腿骨折了，只能在家休息。腿上的伤好转后，她在家坐不住，就拄着拐杖出门，来到离家不远的一家卖十字绣的小店，店铺里精美的十字绣吸引了她的目光。看到别人在做十字绣，她也买了材料，老板耐心地给她讲解怎么绣，她兴奋地学着绣起来，从此一发不可收拾，一绣就是八年。

## 享受十字绣带来的快乐

她买来大大小小各种十字绣，有时一绣就是几个小时。“我一拿起针线就上瘾，有时候家人做好饭喊我我都不想吃，绣得停不下来。”说着李金霞笑了起来。十字绣看似简单，想要绣好却不容易，特别是绣一幅大型的作品需要耗费大量的时间和精力。她绣过的作品中有一幅《迎客松》，长两米、宽一米，共用了68种彩线，花费了一年多的时间。几

年来，大大小小的十字绣李金霞绣了不少，绣好后都送给了亲朋好友。在她看来，这些十字绣体现着自己的手艺、代表着自己的心意，送给别人自己也十分开心。

“阳台上的自然光比灯光要好，我经常坐在阳台上绣。”李金霞表示，天气好的时候，她就会在阳台上摆上小桌子，一边听着收音机一边绣。有时候，李金霞会拿着十字绣到门外小巷里绣，过往的邻居都十分感兴趣，碰到有人向她询问，她就耐心地给别人讲解绣法和经验。

“绣十字绣既动手又动脑，人会沉浸其中，不知不觉就忘了烦恼。尤其是看到作品完成的那一刻，心中的喜悦是什么也替代不了的。”谈到绣十字绣的乐趣，李金霞这样说。而这一针一线绣出的作品，正是老人对生活满满的爱。

## 征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎您提供新闻线索！



## 老妈厨房

## 鲜香味美熬炒鸡

■文/图 本报记者 姚晓晓

熬炒鸡是我们河南带有乡土风味的一道菜，每个家庭做这道菜时配料也有所不同，有的配料是粉皮，有的是木耳或土豆。但不管哪种方法，每到周末或节假日，这道菜的上镜率都很高。家住市区黄山路的女士土制作的熬炒鸡配料简单、味道鲜美。1月13日晚上，她向记者演示了熬炒鸡的做法。



熬炒鸡。

首先将一只宰杀好的公鸡洗净剥块备用，然后锅中加水，放入鸡块。水开后将鸡块捞出，并将鸡块过冷水后沥干，加入生姜、食盐、料酒，腌制10分钟。

此时开始准备料头。大葱切段、生姜切片，桂皮1片、香叶1克、八角3个、花椒1克、洋葱半个，和青红椒放在一起。然后开始熬糖色。锅内烧油，放入白糖15克，用勺子快速搅拌化开白糖，“这时候要开小火，温度不能太高。白糖慢慢变成焦糖色，放入腌制好的鸡块快速翻炒，把糖色和鸡块炒均匀后，倒入准备好的料头一起翻炒，炒出料头的香味。”李女士说。

然后放入甜面酱6克，把甜面酱炒匀，再加入蚝油2克翻

炒，甜面酱和蚝油可以增加鸡块的香味。翻炒1分钟，炒至色泽均匀后倒入料酒5克，加入适量清水，没过鸡块即可。

开始调味。食盐2克、鸡精4克、胡椒粉1克、白糖2克、陈醋2克、生抽5克，用勺子搅动，化开调料。倒入调料后盖上锅盖，中小火焖煮30分钟左右。30分钟后，汤汁在焖煮过程中越来越黏稠，接着放入辣椒和洋葱、木耳翻炒，然后淋入少许水淀粉，大火收汤汁。汤汁收至黏稠后，淋入少量辣椒油，不仅鸡肉的味道香辣，还能使整道菜色泽更亮。翻炒均匀后盛入盘中，放上香菜即可。

## 以积极的心态接受新事物

■国家二级心理咨询师 王晓景

### 案例：

杨大爷，71岁，初中文化。最近杨大爷一直闷闷不乐，总说自己老了，什么也做不了了，记忆力也下降了，没有什么用，做事也提不起兴趣。经询问得知，杨大爷独居，在外地工作的女儿给杨大爷

买了部智能手机，杨大爷只学会了用微信接打视频电话，其他功能基本没用过，不会扫码支付，不会网上挂号、交电费。有时他想去个快递，也不会网上下单预约寄件。这些程序步骤女儿教了他好几遍，杨大爷仍然记不住。后来问多了，女儿也失去了耐心：“跟你说了多少次，你别做了，老是做不好。”

### 问题分析：

部分人认为，老年人行动迟缓、头脑不灵活，不容易接受新事物，对老年人产生因循守旧的刻板印象，这在一定程度上加剧了部分老年人对互联网的不适感和不信任感。

老年人会内化外界的信息，比如将自己无法使用互联网技术内在化，导致自我效能感降低，对互联网或者新技术产生抵触情绪。当身边的新事物越来越多时，他

们会产生一种被时代抛弃的感觉。

### 应对方法：

及时调整心态。老年人的弱势是自然之弱，而非不为之弱。步入老年期，身体各个方面的机能退化，比如接受新事物很慢，这都是正常现象。老年人需要调整心态，积极接受新事物。可以先给自己设立较容易完成的任务和目标，然后在不断的目标实现中增强自我效能感。

自我效能感是著名心理学家班杜拉提出的一个重要概念，指人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度。简单来说就是“相信通过努力我可以做到”，再简单点就是“我能行”。

自我效能感高的老人，时常保持积极的心理状态，更倾向于用积极的方式来解

决问题；而自我效能感低的老人，经常处于对失败结果的担心和恐惧中，易用消极的眼光看待事物。

另外，家人的适时帮助与鼓励对老年人重建自信也有重要作用。

学会自我赋能。老年人可以适当“缅怀往事”，回顾几十年来自己沉淀下来的丰富经验，把焦点放在自身的优势与特长上，改变“老了什么也学不会”的负面自我评价，重建自信心，消除对新科技的恐惧，相信自己有能力解决当前的问题。

同辈支持。同龄老人之间有着共同的时代背景、共同面对的问题与困惑，能够相互理解，需要互相沟通，建立起同伴支持网络，在彼此鼓励中提升自我价值。同时也可通过学习或观察其他老人的学习方法和技巧，为自己的学习做出积极的预估和评判。

## 银发时光

■姜德安

我每天都去公园散步。天气渐冷，公园里散步的人愈来愈少了，大部分是老年人。

最近我常碰到一对老夫妇。每天早晨6点钟，我散步到公园的湖边时，这对白发苍苍的老夫妇也在散步，他们步履蹒跚，每走一步都很吃力。好不容易走到桥边长椅旁，老大爷从口袋里掏出一张旧报纸铺在长椅上，让老太太坐在上边，而老太太又固执地把报纸放在老大爷那边，让老大爷坐上。俩人

## 夕阳情

推来推去，最后老太太还是拗不过老大爷，坐在了长椅上的旧报纸上。眼前的情景让我怔住了。估计两位老人的年龄八十有余，俩人度过了多少艰难岁月，又发生了多少动人的故事？夕阳无限好，只是近黄昏。这不就是世上最珍贵的夕阳情吗？

我自己也已经60多岁了。我妻子生病已有十几年了，前几年她精神恍惚、举止反常，经常不吃饭、不吃药，以致摔伤不能自理，整个家务活都落在我一个人身上。这十

几年我付出了常人想象不到的艰难和辛苦，更让人难以忍受的是精神上的压抑。为此我的性格变了、脾气变了。我彷徨过、苦闷过，最终还是患难夫妻之情支撑我渡过了难关。现在妻子能自理、能做饭洗衣服了，身体一天比一天好，而我俩也步入了老年，相依相伴，共度晚年。

依依不舍夕阳情。我在面前这对相濡以沫的老夫妻身上感受到了生命的温暖，感觉身上充满了力量。

## 老夫老妻

■小乔

朋友经营一家化妆品店，闲来无事我常去她的小店消磨时光。那天，一对老夫妻进到店里，引起了我的注意。

夫妻俩80多岁的样子，满头白发，但精神矍铄。老头坐着轮椅，老太太穿着一件崭新的毛料大褂，戴着一顶小呢帽，很时尚。跟他们一起来的还有一位30多岁的女性，说自己是老夫妻的小女儿。朋友热情招呼一家三口：“想要点儿什么啊？”老太太有些不好意思，“你叔说冬季天干，让我买一套保湿的化妆品。前一段他在网上给我买了一套，寄回来后不好用，他说他自己用，让我再买一套。这不，他怕我不会挑，还叫来闺女当参谋……”边说边嗔怪地瞥了一眼老伴，那一瞥竟然有少女般的娇羞。老头一脸

## 宠妻有道

淡定，始终面带微笑，坐在轮椅上看着老太太和女儿。

朋友给老太太推荐了一套化妆品，老太太看后随口问了一句：“多少钱？”朋友以为她嫌贵，赶紧说：“不贵，这一套才200多元……”没想到话没说完便被老头给打断了，“不行，200多元的肯定不好用！闺女你给她挑一套好一点的吧……”

我一听险些惊掉下巴。平时我们身边这个年龄的老太太能用一瓶十来块钱的大宝或宝贝霜就已经很奢侈了，像我妈，一年到头还用不完一瓶大宝。

最后，比较再三，在女儿的参谋下，一家三口选了一套六七百块钱的化妆品，心满意足地离开了。

我和朋友感慨了半天，都说老头真是宠妻有道。回去后我把这件

事发在朋友圈，感慨了几句，没想到一个朋友看到了，说两位老人是自己弟媳的爸妈，向我介绍了老夫妻的情况。老头是个退休工人，老太太没有工作，年轻时候一直相夫教女，洗衣做饭操持家务。老两口感情很好，一辈子没有红过脸。两个女儿结婚后，两人相依为命，也没了经济负担，老头对老太太有求必应，用朋友的话说简直是“宠上了天”，啥好吃吃啥，啥漂亮穿啥，每天形影不离，周围人都羡慕得不行了。

这时，耳边浮起一首老歌：“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。直到我们老得哪儿也去不了，你还依然把我当成手心里的宝……”

从老两口身上，我看到了爱情最美的样子。

## 老年艺苑



▲白云入山林(国画) 许真(70岁) 作

## 征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。

老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。

您的书法、绘画等艺术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以发送给我们。

投稿邮箱采用电子版，书画作品拍成照片，写清姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱13938039936@139.com，联系电话：13938039936。



▲硕果清香(国画) 李国华(54岁) 作

## 养生保健

## 老年人防疫注意事项

老年人是新冠病毒易感人群，应减少不必要的外出。必须外出时一定要科学佩戴口罩，做好防护。子女要帮助父母科学佩戴口罩，守好个人防疫的第一条防线。

### 一次性口罩别重复用

有些老人比较节俭，如果只是短时间外出，可能会将外出佩戴过的口罩留下来第二天继续使用。这会留下防护风险，口罩受潮或被分泌物污染后会降低防护效果，应每隔2-4小时更换新的清洁且干燥的口罩。当天使用过的口罩，即使没有达到2个小时，第二天也不要再使用。

### 不要随意摘取口罩

老人在密闭的公共场合戴口罩，容易出现憋闷的感觉。这种情况下应该及时到户外空旷的地方取下口罩透气，而不应该直接在密闭公共场合随意取下口罩。

临时摘取口罩，别直接放包里。摘取口罩时，应用手拿着耳挂摘取，不要接触口罩的外表面。吃饭、喝水时临时摘取口罩



后不能直接放在包里或口袋里，可能会有持续感染风险。可随身带张白纸，将摘下的口罩夹在白纸上放置。

### 老人应佩戴这样的口罩

建议老人外出，特别是去人员密集的公共场所，比如医院、超市，尽量佩戴一次性的医用外科口罩，使用过的口罩及时丢弃。

老年人不宜佩戴N95口罩。部分老年人担心一次性口罩的防护效果不如N95口罩，干脆购置N95口罩使用。对于老年人来说，N95口罩的呼吸阻力太大，长期佩戴后可能出现胸闷、气短等症状，不建议使用。

本报综合

## 老年人如何居家运动

冬季天气寒冷，老年人身体较为敏感，日常护理及锻炼更适合居家进行。老年人居家锻炼，以下每种运动方式可做两组，每组重复8-10次。

**双手推墙** 双腿并拢，双手撑在墙上，腿打直，臀部先向外伸，再朝墙靠，身体回到原位。

**起立坐下** 起始动作为坐在椅子上，身体稍微前倾，起身站立。起身时身体不摇晃，也不要使用双手帮忙。然后坐下，重复动作。

**二头肌卷曲** 双手各握一只哑铃（或罐头瓶等重物），双臂置于身体两侧。肘部弯曲，重物移向肩部，然后再放下，回到原

位。

**提重物耸肩** 双手各握一只哑铃，置于身体两侧，双肩耸向耳朵部位后放下。

运动过程不要憋气，有身体不适和慢性疾病的老年人要遵医嘱进行锻炼。

如果有下列情况请停止运动：胸部、颈部、肩部或手臂有疼痛或压迫感，关节、脚、脚踝和腿部感到急性疼痛，感到头晕或恶心、肌肉抽筋。如果运动时喘不过气，请降低运动强度。

在锻炼时，老年人适宜的运动强度应该是能够正常谈话，而不是气喘吁吁。

本报综合