

孝亲敬老 传承好家风

■本报记者 张玲玲

在我市公布的2023年度孝亲敬老先进典型中，召陵区老窝镇寇营村的何素丽被评为“孝老之星”。1月7日，记者采访了何素丽，了解这个家庭敬老、爱老的故事。

“老人为子女辛苦操劳一辈子，作为晚辈，孝顺老人是我们的责任和义务。再说，照顾好老人也是为孩子树立榜样。”何素丽笑着说。

今年46岁的何素丽是寇营村村委会委员、儿童主任。基层工作事务繁杂，但不管多忙，她都会把家中的老人照顾得很好。“孝是家庭和睦之本。”何素丽告诉记者，“印象中，父母对爷爷奶奶非常孝顺。效仿父母的做事风格，我和公婆也相处得非常愉快。前几天，女儿还问我，都说婆媳关系最难相处，为什么我和婆婆相处得那么好。”何素丽对记者说。

结婚20多年来，何素丽始终以一颗爱

心对待公婆。“从我结婚起公公就有病，不能劳动，天气太热或太冷都会气喘吁吁。刚结婚我就给公公买了一个电暖扇，天冷了给他开暖扇、每天在床上放热水袋。后来生活条件好了，就给公公婆婆的房间装上空调。平日里，公公想吃什么我就做什么，他想做什么事我千方百计支持他。”何素丽说，由于丈夫患病、手术失败，导致他无法从事体力劳动，家里的重担全落在她一个人身上。但无论多忙多累，何素丽从来不抱怨。多年来，何素丽没和公公婆婆吵过嘴、闹过别扭。

何素丽的婆婆没有女儿，但和别人聊天提到何素丽时，她总是以“闺女”相称。“老人有什么不开心的事都会跟我说。不管什么时候，我都耐心宽慰他们，是他们忠实的聆听者和开导者。”何素丽说。

在何素丽眼中，婆婆也是自己的知己。“作为女儿，对父母一向是报喜不报

忧。但在婆婆面前，我什么事儿都能说，遇到烦心事儿了，婆婆会开导我；与爱人发生矛盾了，婆婆会从中调解。”何素丽说。

何素丽的一举一动都被女儿和儿子看在眼里，她是孩子们孝老敬亲的榜样。“孩子们上学后不常在家，但每次放学回家都会先去看望、问候老人。”何素丽说，几年前，公公因病去世，孩子们担心奶奶孤独，一有时间就跑去和奶奶聊天。婆婆和孙女的感情最好，她俩经常说些悄悄话。每到周末，何素丽做一桌好吃的饭菜，和孩子、老人一起吃，一家人其乐融融。有时，老人算着孩子该放学了，就拿着好吃的给孩子送过去。“我们相处得非常好。当婆婆因为疫情突然去世，我们猝不及防，很久不能从失去亲人的阴影中走出来。”何素丽说。

作为母亲，何素丽非常注重榜样的作

用。为了带动孩子读书，她每天早上5点多就起床诵读经典。“女儿上小学时，我带着她一起读；女儿住校后，我就在家里坚持读书，对女儿也算是一种陪伴。”何素丽说，她在生活中不断修正自我、提升自我，给孩子们树立了榜样。“我要教他们做一个懂得感恩、诚实守信的人。”

在何素丽潜移默化影响下，两个孩子非常懂事。儿子进入大学后很快成为学生会干部，还加入了党组织，得到各科老师的好评。读初中的女儿一直是老师的助手，先后获得优秀班干部、“美德少年”等荣誉称号。

近年来，何素丽家庭先后被评为“河南省和睦家庭示范户”“漯河市文明家庭”“漯河市和睦家庭示范户”“召陵区最美家庭”等。“孝亲敬老的家风使家里充满温馨的氛围，孩子们快乐、健康地成长。相信他们会将家风传承下去，拥有美好的人生。”何素丽说。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936



带着怀念好好生活

■王晓景

一年前，李大爷的妻子因病去世，他从此陷入无尽的悲伤，做任何事情都提不起兴致。每天早上起床后，他就默默地看着家里一样东西，想起老伴儿年轻时的事儿，眼泪不由自主地流下来，还自言自语：“都怨我，要是我能及时带她到医院检查，她也不会走得这么快。”亲朋好友对他进行了各种劝慰，李大爷都觉得说不到他心里。

老年夫妻风雨同舟几十年，相互十分了解，孩子离家后夫妻俩更是谁也离不开谁。陡然失去朝夕相伴的人，感到难以适应，有时候不得不去做自己不熟悉的事情，会加剧无助感。比如一个没有做过饭的男人、一个没有修过水管的女人，在失去老伴后除了要承受悲伤，还要面临生活角色的调整。

一生中，每个人不可避免地要面对死亡。在失去伴侣的时候，老人有哀伤的反应是自然、正常的。哀伤不是一扇门，想关就可以关上。我们应该允许哀伤的人有充足的时间表达哀伤。哀伤也是爱的另一种方式。之所以哀伤，是因为对生命、对亲人怀着深沉的爱。我们需要做的不是征服哀伤，而是带着尊重去关爱自己，学习与哀伤和平相处。老人可以真实地表达哀伤，然后花时间调整生活状态，试着适应伴侣缺席的人生，同时直面生活角色的调整。

哀伤的情绪像水一样，宜疏不宜堵。如果我们能够主动疏通它，多挖一些河道，让情绪流动起来，对于情感的抚慰是非常有帮助的。

如果刚开始不知道怎么办，就从最基本的小事做起：好好吃饭、好好睡觉，照顾好

自己；找到倾诉的对象或方式，比如朋友、日记、书籍。生活中少了一个人，方方面面都需要调整。可在专业人员指导下，运用空椅子技术、角色扮演、保险箱技术或绘画表达、书写疗法等宣泄情绪。但宣泄时要注意，不要让哀伤、愤怒的情绪变成有攻击性的力量，比如发泄到孩子或宠物身上，这些都会让适应过程变得更艰难。

当世界被哀伤颠覆后，要信任自己、信任朋友、信任亲人，不把自己遗弃在痛苦中。

存在主义心理学家欧文·亚德勒提到克服死亡焦虑的方法——“波动影响”。当你意识到自己对身边亲人的意义，就会积极投入生活的重建，将不可复得的过去和不可缺失的未来连接起来。可以回顾伴侣的“波动影响”，他（她）身上让你尊重和喜爱的优点，他（她）坚守的人生价值，他（她）怎样克服人生中的困难……思考这些问题，会让我们对逝者和不可复得的过去有更深刻的理解，继而找到调整的方法。比如学习他（她）的爱好和技能，做他（她）想做但未能完成的事情，去他（她）想去但未去的地方……带着对逝者的怀念努力生活，就会走出悲伤，成为崭新的自己。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者



老年人这样平安过冬

■本报记者 张玲玲

冬天是老年人疾病高发的季节。那么，当寒潮来袭，老年人应该如何预防疾病？在养生保健方面有哪些注意事项？1月5日，记者采访了金康万安医院副院长王立信，为老年人作冬日健康指导。

“预防大于治疗。老年人平时要做到勤洗手、保持室内通风、出门戴口罩，注意个人卫生，同时不要聚集，尽量减少外出，如果外出一定要做好防护，尤其是患支气管炎、肺气肿等基础病的老人要格外

注意，避免受寒受凉。同时，室内每天都要开窗通风，即使天气冷也至少通风20分钟。必要时，室内可采用食用醋熏蒸的方式消毒。”王立信说，在饮食上，老年人要注重餐饮多样化、营养均衡，避免食用辛辣油腻的东西，适当食用瘦肉、鱼等高蛋白食物，增强身体抵抗力。

王立信告诉记者，与往年相比，今年冬季情况有些复杂，支原体感染、流感等多种呼吸道疾病叠加流行。“老年人属于弱势群体，防护不到位很容易中招。不过，

现在的医疗条件很好，这些疾病都可防可控。如果老人出现发烧、咳嗽等症状，要及时就医。”王立信说。

寒冬时节，老年人要减少外出，但并不意味着就是坐在家里的沙发上或躺在被窝里休息。“老年人可以在家里适当活动，根据个人身体条件，做广播操、练八段锦、打太极拳等，每次活动时间以30分钟~40分钟为宜。运动前做好充分准备，中间可适当休息；运动以微微出汗为宜，不要过于劳累。”王立信说。



太行秋色（国画）

杨国福 作

相濡以沫 安享晚年

■詹永平

我是“奔七”（70岁）的人。我与老伴儿相濡以沫、相依相伴，日子过得恬静祥和。我认为，晚年多陪陪老伴儿，一起执手夕阳，有人与你立黄昏，有人问你粥可温，这样的生活开心快乐、有益健康。

历经沧桑的“奔七”老人，思维不再敏捷、腿脚不再灵活，身体也不如以前，意外时有发生。年龄越大，老同学、老朋友就越少，熟人也渐行渐远。他们有的随儿女居住他乡，有的要照看孙辈，有的卧病在床，有的已经告别了这个世界。人生太短暂，一转眼就老了，烦恼、忧伤会不期而至。

生老病死是客观规律，“奔七”的老人要认清现实、顺其自然。慢慢告别往日展示风采的舞台，渐渐退出曾大显身手的活动场地。尽管团队还需要你、伙伴仍期待你，自己的精力、体能还行，但要防患于未然。那些碍于情面、不顾及身体的行为极易导致意外发生，出事故则卧床休养，自己受罪、全家受累，重则后悔莫及。因此，防范风险、寻找适合的新玩伴是“奔七”老人的明智之举。

老伴儿就是最佳选择。风雨同舟几十年，老伴儿愿意和你交流、交心、互动，能和你聊新婚的甜蜜、养育孩子的酸甜苦辣，能和你一起做家务、逛超市，一起散步、旅游，能陪你做适合人生新阶段的各种运动，会做好吃的葱油饼、菜馍，以及红烧鱼、酱香排骨等美食。二人相知相守、相依相伴，相互搀扶着才能走得更远。

退休后，我们一起重塑自我、快乐生活。现在我们都奔向70岁，要从容应对，尽量不让儿孙多操心。“奔七”的朋友们，让我们开心、知足、淡定，携手迎接新的一年、新的生活。

往日情怀

■孙幸福

五六十年前，漯河有一片金色的沙滩。当年沙河、澧河交汇处向东南岸，一直到铁路桥是天然沙滩。除了夏天涨水那几天，这片沙滩四季都有，宽的地方有几十米，全部是小粒河沙，踩上去绵软舒适。

我小时候经常在这片沙滩上玩耍。沙子中混有不少金色碎片，玩过沙后，手和胳膊上都沾上了这些碎片，在阳光下闪闪发光。那时不懂这叫金云母的矿物质，以为“沙里淘金”说的就是它，但从没有听说过有谁在这片沙滩上淘出金来。

暑假里，沙滩聚集了很多孩子。我们冲进水里比谁游得快、比谁憋气时间长，欢乐无比。像我这样不会游泳的孩子另有乐趣——离河越近沙越潮湿，近水的沙滩上有很多小洞，用手向下抠，会摸出半圆形、硬币大小的河蚌。河蚌并不喜欢被人从窝里抠出来，但它没有任何反抗能力，只是将两片原本紧

童年的金沙滩

闭的壳张开一条狭缝，吐出一股水，仿佛泪水。

那年月很少有人挖沙，水底的沙很平坦。在浅水区域，透过清澈的河水，可以看见一道道小东西爬过的痕迹，顺着这些痕迹寻去，会捡到正在爬行的河蚌。这种蚌比在沙滩上抠出来的大两三倍，身体是扁长的，布满绿斑，很好看。顺着一种极窄的痕迹，会捡到螺丝钉一样的河螺，一身暗黄色的纹路，也很漂亮。这些河蚌、河螺没什么用处，我们向人炫耀后会把它们放回水里。

那时候没听说过纯净水，也没有随身携带的茶杯，孩子们口渴了，向上游走两步，双手掬起河水就喝，甘甜可口，喝多了也不会肚疼。

沙滩又是免费的洗衣房，女人们常提着篮子，装着被单、衣物来河边洗涤。河边有几块平坦的红石就是洗衣台。将衣物打上肥皂，放在石块上用棒槌槌几下，再放到水里搅几下，流动的河水会把它们冲漂干净。衣物

拧水后平摊到沙滩上，女人们就开始洗头。头发洗好了，干热的沙子也把洗过的衣物蒸干了，抖一抖，一点儿沙子也不会沾上。用河水洗过的头发滑溜，用河水洗过的衣物干淨。

河水深处可以行船。我小时候常看到纤夫拉着货船溯流而上，后来看得更多的是鹰船捕鱼。鹰船一般三五成群出动，在一片河域围猎。每只双体铁皮扁舟上立着一个渔夫和三两只健硕的鱼鹰。渔夫将鱼鹰赶下水，然后用竹篙击水、作势驱鱼。鱼鹰捉到鱼，会扑打着翅膀欢快地游回来，渔夫用竹篙挑上鱼鹰，让鱼鹰把喉中含的鱼吐入船舱。若是遇到大鱼，训练有素的鱼鹰会两只合作，叨头衔尾，共同把大鱼抬出来。看到这些欢腾的场面，我们也会在沙滩上跑着看，跟着高兴。夕阳西下，鹰船驶远了，我们也该回家吃饭了。

沙滩上的童年往事，至今想起仍难以忘怀。

九旬妈妈用上微信了

看见人？”我说用的是微信视频，能看见那一头的人。妈妈惊讶地说：“打电话还能看见人？我的手机咋看不见哩？！”“你的是老年机，没有这个功能。要不，我给你换一部？”妈妈小声对我说：“那我以后也能在手机里看到你了？”我笑着说：“是的，能看见。”随后，我到舞阳县的手机专卖店给妈妈买了一部智能手机。妈妈接过手机后，小声问：“这花了多少钱啊？”我说：“便宜，才几百块钱。”这下她放心了。我给妈妈注册了微信，又手把手教她操作。妈妈是地地道道的农民，识字不多，但学起微信却兴致勃勃。可能是年龄大、记性差，妈妈不是忘了这一步操作就是忘了那一步，再加上老眼昏花，粗糙的手指总是在屏幕上点不到位置。每次点错，妈妈就像做了错事的孩子，总说自己不中了、老了。我不停鼓励她。在我耐心指导下，妈妈慢慢学会了使用微信，还给自己取

名叫“奶奶太太和妈妈”。我先把妈妈添加为好友，试着发了条信息，又试着点开了视频电话。妈妈接通后，在手机上看到我的脸，笑得脸上的皱纹都成了一朵花。我用妈妈的微信添加了舅舅和我们兄弟几个的微信号后，妈妈就给舅舅发了个微信视频聊天请求。舅舅接通后，他们高兴地聊了几分钟。之后妈妈又向大哥发去了视频聊天请求，大哥在微信上看到妈妈高兴得像个小孩子，惊讶之溢于言表。

我返程的日子很快到了。回去的路上，手机里发出熟悉的声音，原来是妈妈打来的视频电话，我赶紧接通，看见她在镜头前整理着头发，既尴尬又开心地说：“你走后，你三舅三姨来家里了，你姑也来了，晌午我们一起包饺子……”

看着视频里的妈妈一会儿皱眉、一会儿大笑，絮絮叨叨的，我心里很温暖。

诗风词韵

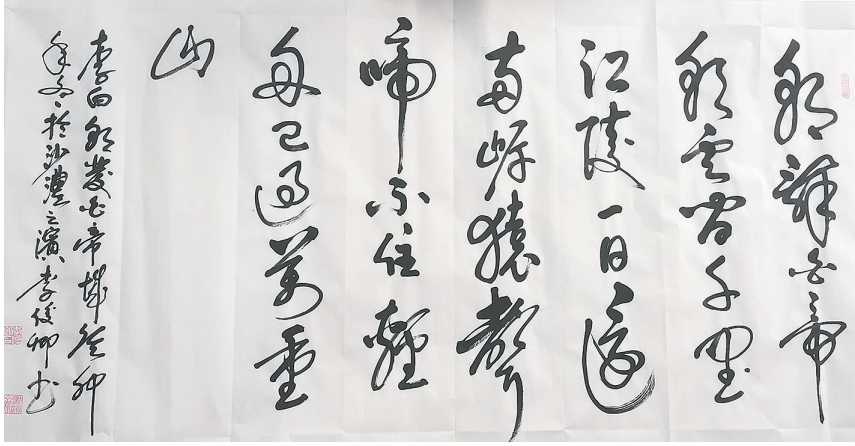
梅花

■刘冬山
置身冰雪的世界
你抱紧蕾的初心
巧借风力，一朵朵盛开
暗香浮动，傲视四野

月光姗姗来迟，融化你
你侧身
在大地的键盘上弹奏
斩断冰雪的退路

书法

李俊卿 作



养生保健

冬季咽喉不适 试试这三款中药茶

中医认为，喉是肺的门户，呼吸的通道。冬季气候干燥，外界燥邪侵犯肺部，易伤津液，肺失滋润，清肃失司，就会出现咽喉发干疼痛、嗓子发痒的症状。这里给大家推荐几款茶饮方，缓解咽喉不适。

金银花橄榄茶

材料：金银花、薄荷、橄榄。

做法：金银花及橄榄加600毫升水煮沸后，再放薄荷，转小火煮5分钟，去渣后饮用。

功效：适用于感冒伴咽喉红肿发炎、疼痛等症状。金银花抗病毒，橄榄缓解疼痛，薄荷疏风清热、消炎。金银花、薄荷为凉性药材，常四肢冰冷的虚寒体质者饮用后如出现腹泻症状，就要停用。

百合贝母茶

材料：百合、贝母粉、沙

参。

做法：将材料加入600毫升的沸水冲泡，焖5分钟后即可饮用。

功效：适用于过敏时咽喉发痒干咳，咽喉充血、发炎等症状。因沙参为凉性药材，肠胃功能不佳或因着凉而引起的风寒型感冒患者不宜饮用。

胖大海茶

材料：胖大海、甘草。
做法：将胖大海、甘草加入沸水冲泡，焖10分钟后即可饮用。

功效：适用于声带使用过度，如讲话太久或大吼大叫，导致的咽喉发炎、水肿。胖大海开音润喉，有消炎、消肿的效果。甘草可清热解暑，缓急止痛。胖大海有通便效果，有腹泻症状的人不宜饮用。

据《辽宁老年报》

征稿

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。投稿请采用电子版，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式。联系电话：13938039936。