

# 86岁老楼长:忙碌不觉老 心宽方自在

记者 王丽洁

青岛市香港中路街道、五四广场社区、86岁的老楼长李德英似乎从未觉察到“自己老了”。尽管退休多年,但她依然积极参与社区活动,生活充实忙碌,既未与社会脱节,也从未感到孤独寂寞。9月9日,她向记者讲述了自己退而不休的故事。



李德英



扫码观看更多精彩内容

## 积极参与社会 忙碌不觉得老

我也有不少病,譬如高血压、冠心病。在七十多岁的时候还没觉得老,上了八十岁以后,就有感觉了。虽然说有时想起来自己都这么大岁数了,但好像还没老似的,不像这个年纪。为什么就没有感觉老呢?可能与还没跟社会脱离有关系。我在社区做楼组长,还是好几个楼座的党支部书记,小区里包括一些公益活动、助老爱老、议事会、楼长会等工作一直都在做。

时多想想怎么样才能发挥他的作用。在与人交往时,有几个知己很好,但与“素质不高”的人也不能成为仇人。他们说得不,不听就是了,但在言语上要柔和,不能激化矛盾。有时,我们这些上了年纪的女性在工作中也会受到非议,我就开导姐妹们,“他们讽刺咱们是‘老女人’,他们要是能老到咱们这个年纪还不错呢!”大家哈哈一笑就没事了。

特别是邻里关系,抬头不见低头见,总还是要想办法处理好。遇到脾气大的邻居,我就忽略他的脾气,他说的有道理,该改正我就改正。现在大家都成了朋友了。甚至有时我还主动问,“还有哪个地方我做得不对的,你给我提出来。没事,远亲不如近邻嘛!”我总觉得人家都比我好,譬如有的人想得很周到,我没想到的人家想到了;有的脑子灵活办法多,听了人家的就把工作做好了。做楼长和支部书记这么多年,大家都支持我。我也很感动。这可能就是“不知老之将至”的原因吧。

参与社区工作这么多年,和各种脾气的人打交道我都不愁。有时想,或许和几十年来处理婆媳关系处理得还不错有关系吧。

婆婆性格强势,脾气很急,我能和她和谐相处29年,难道还不能和其他人处好吗?我常常这样提醒自己。婆婆33岁就守寡,拉扯着四个孩子,多不容易。她从来不怕吃苦,大冬天的洗衣服就用冷水洗;生煤炉,就用手扒拉煤灰;干起活来,利利索索,效率很高。那时候我和丈夫每个月的工资都要交给婆婆,吃啊喝啊,买什么东西啊,都要听她的,她当家。面对强势婆婆,我的做法就是“忍让”“少说”,她爱说什么就说什么吧。如果她说我一句,我就顶她一句,她就还有很多话来“堵”我,甚至会让我家庭气氛变得鸡飞狗跳。所以最好的办法就是“少说”。

有人问我,长期忍让会不会感到郁闷,身体受损?其实我不会往心里去。婆婆说完,我就去上班了,转头就忘了,不记事。记得我刚结婚在济南时,母亲都替我担心,经常到工厂门口等着我,见了我就问:你婆婆对你怎么样啊?我说“挺好的,没有事啊。”但母亲是能看出来,知道婆婆强势。但我这个人挺能找些理由给自己开脱的,毕竟是老人,她相信我才会对我直言直语,所以我不能往心里去。倒是和婆婆几十年相处下来,我发觉,连婆婆这样强势,性子急的人我都能处得来,就没有谁处不来了。

## 把家庭经营好 是一种成功

样啊?我说“挺好的,没有事啊。”但母亲是能看出来,知道婆婆强势。但我这个人挺能找些理由给自己开脱的,毕竟是老人,她相信我才会对我直言直语,所以我不能往心里去。倒是和婆婆几十年相处下来,我发觉,连婆婆这样强势,性子急的人我都能处得来,就没有谁处不来了。

婆婆虽然脾气大,但也有很多优秀的地方值得我学习。那时我们家并不富裕,但婆婆把家收拾得干净整洁,客人来了,还以为我们家多阔气呢!两个孩子都是她帮我照顾,我起码上班很安心,不用记挂家里。她当家当得相当好,却很少为自己买点好吃的好穿的,全都是给其他人买。因为有婆婆管家,我就能一心一意把心思都放在工作上。

婆婆性格强势,也和她的经历有关。也正是因为她的强悍,生活才能坚持下去。所以我还是很佩服婆婆的。

在家庭中,很多时候是没有“对错”的。无论是婆媳关系,还是亲子关系,还是姑嫂关系等,都应该以和为贵。一个人在这世上,我不

觉得只有取得了什么成绩、获得了什么荣誉才算成功,能把家庭经营好,让家里的每个人都觉得温馨有爱,这也是一种成功。

这一辈子,我总是告诫自己“看人长处、忍让短处”。和婆婆共处29年,家庭和睦、关系和谐。一方面,我全然接纳婆婆的性格;另一方面,当婆婆有时无礼指责我时,我也能很快释怀,不往心里去。既接纳生活的本来面目,又不为他人的错误惩罚自己,这或许就是虽然我受过不少委屈,但这些委屈并没有将我打垮。我的忍让、少说,不仅是让我的家庭减少了争执,保持了和睦,同时我的大姑小姑也对此很认可,也很尊重我。她们觉得,我对婆婆比她们对老人,都更能担待、更能容忍。能赢得大家的尊重,我也很高兴。

当然,也有人觉得,我的忍让是一种懦弱,我不这样认为。家庭里没有大是大非的问题,如果我的忍让能换来全家的和睦和关系的和谐,那是值得的。事实证明,我最终并没有失去什么,反而得到的更多。

## 三大肾脏健康隐患

熬夜:一项队列研究指出:睡眠时间异常(少于6小时或超过8小时),以及睡眠质量差,均与慢性肾脏病(CKD)的风险增加有关。

饮酒:酒精对我们肾脏造成的损伤复杂多样。酒精代谢过程中可能产生过量的自由基,如活性氧簇(ROS),导致细胞损伤;酒精代谢的中间产物,包括乙醛、还原型辅酶 I (NADH) 可能参与肾脏损伤过程;过量饮酒还可能会导致肠道损伤和黏膜细菌内毒素(LPS)移位增加,引起免疫系统的过度激活,影响肾脏健康。另外,慢性酒精暴露可能通过  $\beta$ -arrestin2 / Akt / GSK3 $\beta$  信号通路加剧急性肾损伤(AKI)。

高盐饮食:长期高盐饮食可能会通过几种途径来损害我们的肾脏健康。激活盐皮质激素受体(MR):长期高盐饮食会在肾脏中激活交感神经和肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RAAS),进而激活MR,导致上皮钠通道(ENaC)表达增加,这与炎症反应、氧化应激增强以及肾纤维化病变有关,最终可能会引发肾损伤和高血压。增加肾脏代谢负担:高盐饮食含有大量的钠,而过多的钠需要通过肾脏排出体外,这就增加了肾脏的工作量,长期下来可能会导致肾脏健康问题。

山东省老年国际旅行社 13306484027 66988553 66988549 55715169

### 江西

庐山、庐山会议旧址、景德镇、篁岭、望仙谷日游+夜游、水墨上河景区、石门村双动4日  
2晚当地准四酒店 1晚望仙谷外民宿  
会员报名此条线路,享受积分翻倍,青岛独立成团,满25人山东省老年国际旅行社导游带队  
9月24日 1980元起

### 湖北

红楼、黄鹤楼、户部巷、长江大桥、东湖听涛、交运两坝一峡游船、葛洲坝、梭布垭石林、龙麟宫、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨、土家女儿城、大宁堂荆州古城双卧7日  
喝摔碗酒、品吊锅宴、尝抬格子、全程矿泉水随车  
10月9日 1580元

### 山西

雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双卧7日  
三大世界文化遗产贯穿全程 一车一导 全程入住准三酒店  
9月22日 1980元起

### 南疆全景+甘肃空调旅游专列14日

哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)吐鲁番(坎儿井、火焰山)/阿图什(卡拉库勒湖、白沙湖)、喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺)疏勒(张骞纪念馆)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)、库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)敦煌(莫高窟、鸣沙山、月牙泉)  
【暖心服务】双导游服务,专业领队全程陪同  
青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上下车 (具体出发时间以铁道部调令为准) 9月25日 4980元起

### 日本

清水寺、二年坂和三年坂、祇园艺妓街、富士山五合目、地震体验馆、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、东京晴空塔外观、秋叶原动漫街、浅草寺、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀食街双飞6日 全程当地4星酒店,特别安排1晚温泉酒店.....9月24日 5599元起

### 韩国

仁川、松岛中央公园、景福宫、青瓦台、北村韩屋村、乐天世界、首尔、汝矣岛公园双船5日 .....9月25日 1280元