

95岁老人的幸福秘诀:儿女孝敬 生活自律

青岛95岁的离休干部张思端膝下育有四子一女,家庭和睦。其妻比他年长三岁,两人携手共度了长达77年的婚姻生活,可谓情深意笃。2022年,老伴因病去世。张思端深受打击,时常沉浸在对老伴的怀念中,导致身体每况愈下。好在儿女们孝顺有加,他们精心照料父亲,使他逐渐走出了阴霾。如今,张思端气色红润,生活规律而充实,整个人精神焕发,身体康健。1月20日,张思端57岁的女儿张彩虹向记者讲述了父亲的养老生活,以及父母之间的恩爱往事。

养老安排:绝对动态、相对静态

父亲的养老生活,可以用八个字概括——绝对动态,相对静态。他的每一段生活都是“根据实际情况”做出的安排。当下的生活模式维持一段后,如果出现了新情况,儿女们再随之调整方案、磨合运转。

自母亲离世后,我们几个兄妹决定采取轮流赡养的方式,让父亲按时候到子女家住。他可以根据自己的意愿,提前通知想要去住的家庭,然后那一家便会做好准备迎接他。这样的居住周期可能是两周或一个月,之后父亲便会前往下一个子女家。后来,三哥家添了孙辈,父亲感到了些许不便。他很自律,不愿给别人添麻烦。当三哥的孩子带着孙儿回娘家时,三哥便会迅速安排父亲过来小住。

再后来,我们征求父亲的意见,问他想住哪里。黄岛这处房子,父母曾在此住了6年,装满了父母恩恩爱爱的回忆。母亲去世后,父亲触景生情而长时间情绪低落。为了他的健康着想,我们决定暂时不让他再住在那里。去年11月,当我再次带父亲回到黄岛时,他已坦然接受了这一切,并表示“还是回来住好”。于是,我们的养老模式从“父亲围绕儿女”转变为“儿女围绕父亲”,几个子女轮流排班,定期前来黄岛的家陪伴父亲。

如今,父亲在这里已经住了三个月,适应得非常好。每天上午,他撰写回忆录,午后小憩,下午四点便会拿着“海绵毛笔”到院子里练习书法。这样既锻炼了身体,又为放学后的小朋友们提供了书法启蒙的机会。他的生活充实而快乐。

对待健康,父母的自律是儿女一生的榜样

母亲享年95岁,这在我们家族中堪称奇迹。毕竟,姥姥在66岁时便离世,因此当母亲步入60岁的门槛,全家人都仿佛被戴上了无形的紧箍咒,生怕66岁会成为母亲的一道坎。后来,母亲总是感到疲惫不堪,经检查,她患上了糖尿病。追溯病因,我们发现这与母亲的生活习惯相关。她酷爱大泽山葡萄,每次孩子们回家都会给她带上一些。渐渐地,厨房堆满了葡萄,母亲想吃就吃。然而,这份“无知的孝心”却导致她患上了糖尿病。

自那以后,母亲开始服用降糖药,同时她还有高血压和冠心病需要治疗。在饮食上,她严格控制自己,谨遵医嘱。虽然不识字,但母亲能准确识别各种药物,知道哪个是降血压的,哪个是降

血糖的,哪个是治心脏的。她从不忘忘记吃药。对于忌口和限量的食物,她也总是严格要求自己。

父亲和母亲一样,面对困难从不退缩。当父亲80岁时遭遇脑出血,左颞叶受损,虽然幸运地没有伤及脑神经,但语言能力却受到了影响。那时,他只能一个字一个字地往外蹦。医生告诉我们如何帮助父亲康复,如何刺激他的语言能力恢复。父亲努力记住每一条医嘱,从头开始练习语言。他抄写唐诗,虽然有时会落字,但从不急躁。同时,每天雷打不动写600到1000字的回忆录。

人在不同年龄会面对不同的课题。到晚年时,各种疾病总是难以避免。父母在面对疾病时的态度极为相似,都保持着积极乐观的心态,

儿女孝敬,老人才可能有强烈的求生欲

在我家,父母的生命力坚韧不拔。尤其是晚年的母亲,生命几度垂危,历经五次抢救,其中一次更是在医院住了两个半月之久。母亲的病症虽属常见,但随着年岁增长,病情逐渐加剧,甚至一度引发心衰。有几次,医生看到各个指标都很差,提醒我们做好最坏打算。然而,我能深切地感受到母亲内心那股强烈的求生欲望。每当用上药,她的身体指标竟奇迹般地开始好转,连医护人员都难以置信。

母亲几次病重时,父亲一直守

在她身边,给她安慰;几个兄妹也轮流陪护,为她按摩、与她倾心交谈,心中满是对她康复的渴望。母亲深知这一切,她能感受到全家人对她的深情厚爱。正是这份爱,如同一股无形的力量,激发了她的求生欲。我时常在想:如果家里有一人稍显嫌弃或冷漠,她或许就会放弃,因为在病危之际,“放弃”往往只是一念之间。

疫情过后,父亲的身体也变得非常虚弱。我们悉心叮嘱他注重饮食与锻炼,他听后便开始积极行动



张思端(左)和女儿张彩虹

且全力配合医生与子女的安排。父亲以他的乐观和坚韧,让病情逐渐缓解,语言表达能力也慢慢恢复。母亲能活到95岁高龄,也与她的积极态度、自律自强密不可分。

五个孩子中我是老幺,所以我特别希望父母能多活几年,让我“有父母的时间”长一些。当母亲活过了80岁时,我从心里感谢天地。当时我四十多岁查出有高血压,一时不能接受,但很快就调整过来情绪。因为父母就是榜样。母亲89岁时,患有多种病,吃着多种药,但她积极配合医生,又非常自律,不也能活到高寿吗?这让我看到了希望,只要合理用药,心态积极,生活自律,完全可以和疾病和谐共处。这种精神上的力量,完全就是来自父母的身教。

起来。有时胃口不佳,我们也会耐心鼓励,让他明白吃饭总比吃药强,总比依赖鼻饲要好。父亲听罢说:好!那我就当政治任务去完成!他深知我们的孝心,也愿意尽力配合。

因为父母高寿,我越发意识到:家庭和睦,儿女孝敬,对老人的健康长寿非常重要。这样一种精神力量,能大大增加老人的求生欲。医生告诉我,患者精神愉快,能够促进体内肾上腺素的分泌,这种积极的生理反应会极大增强身体的自我修复能力,从而对疾病的康复大有裨益。记者 王丽洁

健康过春节
用“养生三宝”

春节期间应该如何健康养生?近日,在中国中医药管理局举办的“健康过春节”主题发布会上,中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东分享了春节假期的“养生三宝”。

第一宝是“常吃生萝卜”。唐旭东说,不管是青萝卜还是红萝卜,生吃都可以消食下气、帮助消化,而且口味很好,媲美水果。春节期间可以用萝卜制作消食的凉菜,“防患于未然”,比如凉拌萝卜丝、糖拌萝卜丝,或糖醋萝卜丝等,经常食用可以解油腻、促消化。萝卜除生吃外,煲汤也是很好的选择。

第二宝是“户外走一走”。因为春节期间容易懒散,很多人吃得多,运动少。春节期间不妨去户外走一走,做一些简单的伸展运动,梳理一下关节,这对于气血流畅、经络疏通、食物消化都很有帮助。

第三宝是“适时眯一觉”。唐旭东说,春节期间,不管是购买年货,还是做年夜饭,守岁熬夜,以及走亲访友,对人的体力和精神都消耗比较大,特别容易疲劳。午后休息一下,对于补足精神、缓解疲劳、解除困倦都有很好的效果,同时还有利于胃肠蠕动,促进食物消化。夏瑾

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

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

悦游江西

庐山(美庐别墅、大口瀑布、如琴湖、锦绣谷、白居易草堂、仙人洞、御碑亭)鄱阳湖、石钟山、景德镇、婺源、婺女洲、篁岭双动5日

1月28日 2月1/3日

成人4080元 儿童1680元

明水古城-芙蓉街、潭溪山、星洞传说、大明湖、解放阁、趵突泉、黑虎泉、明水古城 纯玩0购物2日游 优秀专线导游全程服务、入住市区精选酒店

1月30日 2月1/3日 成人398元 儿童240元

遇见淄博-周村古商城、潭溪山、冰瀑、八大局、海岱楼、旱码头、弧形玻璃桥

纯玩2日游 周村逛庙会、大街品美食 1月30日 2月1/3日 成人358元 儿童220元

运河台儿庄-台儿庄古城、天后宫、古城大庙、台儿庄大战纪念馆、船型街纯玩

2日游 入住台儿庄古城内精品民宿、古城过大年赏夜景、优秀专线导游

1月30日 2月1/3日 成人688元 儿童268元

纯玩桂林-AAAAA三星豪华游船全景漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游

1月31日 2月2/5日 4580元起

三峡-黄鹤楼、三游洞、三峡大坝景区、神女溪景区、白帝城、归来三峡大型演艺、瞿塘峡、丰都鬼城、重庆李子坝轻轨穿楼、洪崖洞等双卧纯玩8日

1月31日 3980元起

春节版 尊享山西

雁门关、云冈石窟、大同古城墙、五台山、悬空寺、双林寺、乔家大院、平遥古城

纯玩0购物0自费 双卧6日游

1月29/30日

3480元

玩转广西

靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、侨港风情街、北海银滩、全程0购物店双飞6日

精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年龄限制

1月31日 2月1日

4580元起

新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日....1月31日、2月3/5/7/13日 7680元起

韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台双飞5日青岛独立成团、安排领队:品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅.....1月31日 2月1/6/10日 3180元起

预售北欧 限时特惠-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、奥斯陆大皇宫、小美人鱼雕像、安徒生铜像北欧四国 双邮轮双峡湾10日含联运

拒签劝退、舒适旅程:精品小团.....3月14/31日 9999元起

澳大利亚 新西兰-旧国会大厦广场、维多利亚国立美术馆、墨尔本大学、小红帽灯塔、洛恩小镇、十二门徒、玛塔玛塔小镇、世博会旧址、冲浪者海滩、蓝山国家公园、海鲜

市场、悉尼歌剧院、悉尼皇家植物园纯玩无购物10日.....2月15/25日 3月1日 23800元起