

90岁老人自己做饭洗衣，还会使用缝纫机。他说—— “一大家子和和美就是幸福”



A 坚持工作到73岁

赵汇泉是一位老教师，他工作认真细致，因工作需要，直到63岁才退休。随后，当地派出所又聘请他负责管理办理身份证等内勤工作，这一干又是10年。

如今，赵汇泉老人除了耳朵有点背之外，思维清晰，精神矍铄，记忆力非常强，几十年前的事情，说起来有条不紊，连时间、地点都记得很清楚。老人告诉记者，过去家里条件不好，但他认为，只要一家人三餐能吃饱、能穿暖就很满足了。多年来他在吃穿上从不强

求，在工作中兢兢业业、不求名利，有着很好的人缘。

赵汇泉老人的女儿小君告诉记者，她记忆中父亲总是骑自行车上下班，每次上班离开村口和下班快到村口时，父亲都是推着车子回家的。“因为跟父亲打招呼的村里人特别多，根本没机会骑车子，就那么一路打着招呼，一路推着车子到家了。父亲德高望重，很受村里人尊敬，这让我们做晚辈的非常自豪，也更加敬重自己的父亲。”小君说。

B 爱给后辈发红包、写春联

赵汇泉老人有三个儿子一个女儿。说起孩子们，老人赞许有加。“他们都很孝顺。现在生活条件好了，我也不缺吃不缺穿的，他们总是怕我不舍得吃、不舍得穿，三天两头地给我送这送那。”老人乐呵呵地说。

赵汇泉老人从不要孩子们的钱，反而几十年如一日，在每年春节，用自己的退休工资给所有孩子发红包。“我小时候父亲就给我发红包，现在我已经53岁了，父亲还在坚持给我和我爱人发红包。我明白，红包里无论有多少钱，这份父亲对孩子的心意是千金买不来的。每次我接过红包，就感觉自己的长辈身体还好，我还有机会好好孝顺他，心里就感到很温暖。”小君眼眶湿润了。

有了孙辈后，老人也给孙辈发红包，谁都不例外。谁家的孩子考上学了，他也会出钱赞助。老人说，一大家子和和美，这就是幸福，比啥都强。

不仅如此，老人还有一个坚持了几十年的习惯，就是给晚辈们写对联。每年12月，他就开始算算有多少个家庭、每家需要几副春联，然后去买红纸、备笔墨。对于春联的内容，老人会根据每家不同情况编写。外孙女云云两年前结婚，这两年她家里贴的就是姥爷写的春联。

“看着姥爷写的春联，我能感受到姥爷写的时候很用心，他爱我们每一个人，浓浓的亲情都包含在这春联里了。”云云说。

C 合家欢



孙辈对爷爷奶奶格外没礼貌，你家有这样的状态没？

在某育儿论坛的讨论中，许多年轻

孩子对爷爷奶奶没礼貌咋办

父母认为祖辈对宝宝都比较宠爱，越是这样，宝宝对他们就越是没礼貌。网友“聆夜”说了一件自己家的事：“有一次，我妈跟说了宝宝对她不礼貌的事，叫我多管着地点。我回答：这也要你配合啊。多少次我在呵斥她时，你都出来帮忙，你心情好时，她对你不礼貌，你还哈哈笑，还表扬她，这样叫我怎么教育啊！”

而在育儿专家看来，除了有原则地爱孩子，最好还要让孩子参加一些家务劳动，让孩子感受到爷爷奶奶为家庭做出的贡献，增加对爷爷奶奶的尊重。另

外，爸爸妈妈要以身作则，尊重长辈。

另外，在心理咨询专家看来，祖孙关系是成长的。大多数4到5岁的孩子喜欢祖父母的宠爱，包括礼物和特别待遇；8到9岁的孩子，则喜欢祖父母与他们一起游戏，或带他们去外面玩；而青少年阶段的孩子与祖父母较有距离，但喜欢祖父母对他们的信任和支持。

因此，祖辈爱孙辈，在不同阶段可以有不同的侧重点，这样，也会收获孙辈更多的爱戴和尊重。

据《西安晚报》

养生保健

养生多做“口齿操”

养生之道常蕴藏于不易察觉的生活细节中。比如，老年朋友的叹息、自言自语、朗诵歌唱等与口齿相关的动作，都会起到健脑、强肾等效果。

“长吁短叹”增加肺活量 长吁短叹，对老年人来说其实是好事。几声叹息后，会产生难得的舒畅感，尤其是常胸闷的人。长吁短叹可以促进肺部排尽浊气，增加肺活量。

“自言自语刺激大脑” 家人没必要对喜欢自言自语的老年朋友进行指责，因为说话能刺激大脑，使脑部血流供应充分，改善大脑缺氧状态。此外，对于精神焦躁的人来说，自言自语有镇静作用。

“咬牙切齿”强肾气 建议每天醒来后，将上、下牙齿紧紧合拢，且用力一紧一松地咬住，咬紧时加倍用力，放松时也互不离开。每次做数十遍，有利大脑血氧供应。

“细嚼慢咽促消化” 多咀嚼能活化大脑皮层，可预防大脑老化和认知障碍症。咀嚼还能促进胰岛素分泌，可调节体内糖的代谢。

“吟诗唱歌解压力” 吟诵诗歌，可增加体内激素和其他生物活性物质的分泌，消除烦恼和压力，对缓解失眠、忧郁有帮助。建议老年朋友在家中准备一些诗集，经常朗诵。

据《彭城晚报》



117岁寿星吃饭不离汤



近日，家住四川成都双流区胜利镇云华社区的朱郑氏，迎来了自己117岁生日。

谈及朱郑氏长寿的秘诀，她62岁的孙女朱代芳说，奶奶给她的印象就是心态很好，遇事处变不惊。奶奶没念过书，也不识字，但她还是喜欢看电视剧，看唱歌跳舞。

“老人爱干净，每天晚上都要洗澡才睡觉。”朱代芳透露，一年365天，老人天天如此。早上6点醒来，七八点才起床，以前腿脚利索，她都要到房前屋后转一圈，做些农活，回家自己做饭。周围7户人家的院坝里有垃圾，她还要帮忙打扫。勤俭持家，是朱郑氏给大家的好印象。

不抽烟、不喝酒，吃不惯带有腥味的鱼，朱郑氏喜欢吃红薯稀饭，来点煮得烂熟的肉，蘸点酱料。“吃饭离不开汤。”朱代芳说，老人吃得清淡，平时还喜欢喝点酸奶。

据《成都商报》