

传承好家风 最美是孝心

七旬老人用实际行动诠释孝道,全家被评为“五好家庭”

“德乃人之本，孝为德之先。”孝敬老人是中华民族的传统美德。多年来，舞阳县太尉镇朱埠口村村民孙书仁用实际行动教育儿女，传承孝道美德。全家人深受邻里的好评，是人人羡慕、夸赞的“五好家庭”。4月7日，记者见到了孙书仁，听他讲述家庭幸福经。



孙书仁全家被乡亲们评为“五好家庭”

□文/图 本报记者 朱红
见习记者 党梦琦

从小耳濡目染 传承文明家风

孙书仁今年72岁，是家里的老大哥，下边还有一个弟弟和一个妹妹。“孝敬老人是我们中华民族的传统美德，是我从父辈那里继承过来的。”孙书仁告诉记者。“我记得小时候家里穷，我爸外出做小生意，每次回来一定给我奶奶买点好吃的，平时从来不会大声跟我奶奶说话。”

父母对奶奶无微不至的照顾，他们兄妹几个都看在眼里，记在心里。“这些都不用特意教，父母已经给我们做了最好的表率。”孙书仁说。

孙书仁的妻子彭香莲说：“照顾老人本来就是子女天经地义的事，但是我公公婆婆对老

人伺候得特别细心、周到，而且几十年如一日。跟着这样的公公婆婆，我真的学到了很多。”

父母树立榜样 子孙争相学习

多年来，孙书仁以身作则，为子女及后辈营造一个尊老敬老的家庭氛围，孝敬老人的家风影响着每个家庭成员。

孙书仁告诉记者：“我以前是大队卫生员，在我父亲患胃癌卧床之后，我每天都会给父亲打点滴，以减轻他的病痛，在父亲病重的最后3个月里，我可以说是衣不解带地伺候他。”

有关子女后代的教育，孙书仁说：“其实没有什么特别的方法，咱们这平凡家庭也没

有那么多大道理，就是经常告诉他们要知道感恩、孝敬老人，现在你们也都为人父母了，应该知道抚养子女不容易，更应该懂得孝顺老人。”

“你看我今天穿的这身衣服，都是我两个儿媳给我买的，精神吧！”说着，孙书仁指了指身上的衣服，一脸的幸福。记者看到，孙书仁穿着崭新的衣裤，整个人看着很精神。“今年大年初三，孩子们还带着我们老两口去开封游玩了几天，前几天还商量着说最近天气好，要带我们去洛阳看牡丹呢。”孙书仁高兴地说。

如今，孙书仁的小孙子也已经14岁了。“他可孝顺了，无论吃什么都给长辈送去，每次周末从学校回到家，总是积极地

帮着奶奶做家务，盛饭、刷碗，还会给我们洗脚。”孙书仁说。

和谐幸福家庭 邻里交口称赞

孙书仁从村卫生所退休后，现在被太尉镇卫生院返聘。如今，一家人的日子过得红红火火、其乐融融。“我有两个儿子和一个女儿，大孙子下个月也要结婚了，家里几口人几乎没吵过架，家庭和睦才是最重要的。”孙书仁说。

孙书仁告诉记者，家里比较民主，从来没有因为一些大事小情红过脸，儿子们夫妻和睦，妯娌之间也都相处得非常和谐。“最好的教育就是父母做榜样，起到了潜移默化的作用。孩子们看到我们两口子平时都和和气气，自然而然就会跟着学。在我们家就算有矛盾也是商量着来解决，要讲究以德服人，大声吵也解决不了问题，有商有量地把事情处理好多好。”孙书仁说。

“孙书仁家是俺们村公认的‘五好家庭’，他两口对父母都很孝顺，家里的孩子们也很孝顺，老两口的生日孩子们都记得可清楚，掂着蛋糕和新衣服去给老人过生日，俺都可羡慕，经常还让他给我们传授经验呢。”村民刘艳琴笑着告诉记者。

对于被邻里乡亲评为“五好家庭”，孙书仁一家都很高兴，也感到很光荣。“家和万事兴，家风好了，日子过得就舒坦。”孙书仁说。

生活参考

老人易失眠 试试这几招

医学专家指出，老年人是睡眠障碍的易损群体。那么，如何改善老人失眠？

重视打盹 老年人由于身体素质下降，不可能再有青年时期较长时间的深睡了，打盹便成了老年人常见的补充睡眠方式。这种“积零成整”的储备精力的睡眠方式，完全可以恢复精力。

注意老年抑郁症 抑郁症在老年人中发生率较高，患有这样的疾病，千万不能大意，家人应注意观察，及时到医院诊治。

随遇而安 现实生活纷繁复杂，诸如友人失和、亲朋永逝、家庭纠纷这些刺激，应通过提高自身意识修养，将不良影响降低到最小限度，通过自我调节，创造良好的睡眠环境。

食物调养 海参、鱼类、甲鱼、核桃等食物，枣仁猪心汤、枸杞粥、参芪粥等食疗方剂，均对老年人睡眠有较大帮助。

尽量不用安眠药 老年人一旦出现失眠，先不要急于用药。若是由于无所事事，人睡过早引起的早醒，则稍微晚点睡觉，若是白天小睡过多影响夜间睡眠，则可在白天做些力所能及的家务或参加些活动，并减少白天小睡的次数。 晚综

养生保健

老得快不快，与这几件事有关

同样的年龄，有人老态龙钟，有人精神矍铄，你为什么比别人老得快？其实，生活中有不少的行为会加速你的衰老，同时也有不少的行为会让衰老来得更慢一些。我们梳理近期出炉的各种抗衰老医学研究，并列了个“红黑榜”，帮您轻松地避开衰老雷区，保持年轻态。

★催老黑榜

生活中，很多人习以为常的生活习惯，会悄悄催人老。

肥胖，让你衰老16岁

研究发现，肥胖会加剧大脑退化，这意味着肥胖人群罹患阿尔茨海默氏症（又称老年痴呆症）的概率较高。肥胖人群的大脑看起来比精瘦者老16年，而超重者则老8年。

久坐，让你衰老8岁

加利福尼亚大学研究人员对近1500名64岁至95岁老年

女性进行研究发现，久坐老人老得快。一天久坐超过10小时且运动不足40分钟的老年女性最多能比实际年龄老8岁。

睡不好，让你衰老5岁

研究发现，如果一个中老年人3到4年睡眠品质不好，会导致大脑的认知能力衰退达4到5岁左右，相当于大脑老了5岁。

喝饮料，让你衰老5岁

《美国公共卫生杂志》刊登的研究发现，每天饮用约600毫升的饮料会使生物年龄老化4.6年。营养学家认为，最好的饮料就是白开水，即使是喝鲜榨果汁也要控制在一杯内。

吸烟，让你衰老57%

美国一项针对双胞胎的研究结果表明，吸烟者的皮肤会衰老得更快。数据显示，吸烟的人要比不吸烟的人看起来老了57%。同时，双胞胎中吸烟

时间长的人比另一个看起来老了63%。

★抗衰红榜

下面这些习惯，如果能在生活中加以坚持，能让人变年轻。

多吃绿叶菜，让你年轻11岁

美国芝加哥拉什大学调查发现，常吃绿叶菜的老人与不吃绿叶菜的相比，大脑竟然年轻11岁！营养学家建议，每天应该摄入一斤新鲜绿叶菜，如菠菜、空心菜等。

每天跑30分钟，让你年轻9岁

每天慢跑30分钟（一周持续5天），被认为是高度活跃的活动。研究发现，与久坐不动的人相比，身体高度活跃的参与者其生物年龄要年轻9岁，与中度活跃的参与者相比，则要年轻7岁左右。

每天午睡一个小时，让你年轻5岁

美国《老年病学会杂志》表示，没有午睡、午睡时间更短或更长的人脑力的减少，是那些午睡一小时人的4至6倍，累计算下来大致相当于老了5岁。

少吃糖，让你年轻5岁

英国著名抗衰老专家丹尼尔·赛斯特研究发现，经常吃甜食不仅会增加腰围，还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤。研究表明，50岁至70岁的人如果血糖水平增高，会让他们看上去老了5至7个月。

世卫组织建议，成人每天糖摄入量控制在25克左右。除了少吃糖，日常饮食中要远离隐形糖，尽量选择糖的替代品，如用水果代替甜食，烹饪时用橘皮、柠檬汁等代替糖的甜味。 摘自《快乐老人报》

手摸足背动脉 自测血管变化

通常出现下肢动脉硬化化的患者都患有基础疾病，如长期吸烟、糖尿病、高血压、高血脂等，这些人群假如经常出现夜间抽筋、行走困难，并且在适当补钙后腿部疼痛或抽筋症状未有改善，都应及时到医院血管科就诊，以免延误治疗时机。

其实从外观上也可以进行简单的自测，如果是动脉硬化造成的运动后不适，患者在长时间走路后双腿会明显发凉、苍白，有的甚至会发紫，呈花斑状。另外，自己也可以检查一下足背动脉的搏动情况。足背动脉位于脚掌中间，大脚趾肌腱的外侧约0.5厘米至一厘米处，如果手摸足背动脉发现搏动明显减弱或消失，就要赶紧到医院进行详细的影像学检查，看看血管是否狭窄、闭塞。 晚综