

## 婆媳亲如母女,夫妻、兄弟、妯娌之间友爱互助

# 两位六旬老人 传递家风美德

在海河小区,有这样两位老人,他们一大家子生活在同一个屋檐下,传递着家风美德,弘扬文明新风尚,同时也充实着自己的退休生活。他们就是63岁的牛国聘和李凤仙。5月29日,记者对他们进行了采访。

□文/图 本报记者 潘丽亚 吴艳敏



中国聘、李凤仙和孙辈们在一起。

了。每天的饭菜还不重样,味道也好。”

“感觉俺爸退休后的生活,就是和婆婆帮我们带孩子、做饭,从来没有抱怨过什么。对于我们来说,他们就是我的坚强后盾。在以后的生活中,共同把生活过得越来越好。”陈莎说。

### 2 在一起生活十来年 从来没有红过脸

这些年,牛国聘一家人以“百善孝为先,家和万事兴”为家风,他经常教导儿子媳妇,要踏踏实实做人做事。

40多年前,牛国聘的老伴李凤仙嫁到牛家,婆婆勤劳朴实的作风、和蔼善良的品德在她心里烙下了深深的印记。她和婆婆数十年生活在一个屋檐下,从未红过脸、拌过嘴。如今,在他们家,不仅婆媳亲如母女,夫妻、兄弟、妯娌之间也是友爱互助。

牛国聘说,家要有个家的样子。“首先就是夫妻之间要和睦,我和老伴有时候也会产生矛盾。但是,事情不能隔夜,我都会主动给她道歉,这样日子才能过好。”

“我们一大家子,这十来年都是在一起吃饭。我们和老二就在一个小区,老大家住在附近一个小区。大孙子和孙女放学就跑过来,嚷着不回家,

小孙女也马上上幼儿园,也是天天在这嚷着不回去。看着孩子们围绕在我们身边,也是一种幸福。”牛国聘说。

一旁的李凤仙说:“俺老伴退休以后,就和我一起照顾孩子们。我们一大家子在一起是一种幸福。特别是每天看到孙子孙女们,心里比干什么都要开心。”

陈莎说:“俺婆婆对我和嫂子都像亲闺女一样,我们经常一起逛街买衣服。现在我小女儿刚四个月,如果不是婆婆帮忙照顾,我根本没法安心上班。”

说到自己的公公,陈莎红着眼眶说:“记得有一次下着大雨,我的电动自行车坏半路了,孩子的爸爸不在家,我给公公打个电话,不一会儿他冒着大雨赶过来帮我拖车。看着公公满脸都是雨。当时,我心里酸酸的。还有我生完孩子,为了让我吃得更好一点,公公每天做好饭给我送来,我真的很感动。”

看到大人在聊天,陈莎的儿子悄悄跑到厨房,自己洗了一盘子杏,端出来挨个分发。刚7岁的孩子显得特别懂事。

也许这就是一代传一代的教育,牛国聘说:“一个家要完整,不是金钱有多少,而是要各司其职,互相信任,要和睦,才能万事兴。”

## 养生保健

### 洋葱扁豆能辅助降血糖

今天介绍两种能够降低血糖的食物,既经济实惠,又安全有效。

洋葱。它不仅含有刺激胰岛素合成和分泌的物质,对糖尿病有辅助治疗作用,而且其所含的前列腺素A和硫氨基酸,有扩张血管、调节血脂、防止动脉硬化的作用。

扁豆。它含有丰富的可溶性纤维素,具有降糖、降甘油三酯和有害胆固醇的作用。用扁豆30~50克煮食,每天一



次,对糖尿病合并血脂异常者有良效。 晚综

### 养生切忌“三满”

进入初夏以来,气温明显升高,降雨也开始增多,但气温日差依然较大,尤其是降雨后气温下降更明显。此时,养生切忌“三满”,分别是汗满、湿满和肋胀满。

汗多损阳气,多按摩足三里。天气一热,汗液的排泄会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体阳气也会受损。专家介绍,夏季养护阳气、补中益气,比较适合按揉足三里穴。

煲汤加生姜祛除体内湿气。天气闷热及潮湿,人体易积攒湿气。建议体质虚寒或胃寒的人,在湿热天气烹制消暑降温、清热利湿汤水时,可适当放入生姜、陈皮等温性食

材,以减轻汤水寒凉之性。如冬瓜、薏仁煲汤时加入3片生姜,海带、绿豆煮汤时加入一块陈皮等。另外,对于部分凉性食材经炒制后也可减轻其寒凉之性,如薏仁、扁豆用锅干炒至微黄后再作煲汤之用。

胸口堵,练练坐功。由于气温增高,很多人会感觉胸部部位胀满,就是胸口堵得慌,容易出现心烦的现象。推荐大家练练“坐功”来除烦。具体方法为:每日早晨六七点,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田。

据《广州日报》

## 祖孙乐事

### 别笑了

□汪小鼎

晚上,我和上一年级的孙子一起看喜剧片,当看到一处搞笑片段时,我忍不住大笑了起来。

坐我边上的孙子见我笑个不停,就说:“爷爷,你别笑了。”我说:“我为啥不能笑啊?”小孙子认真地说:“我们老师说,有的笑话能笑掉大牙的。”我听了这话,又忍



不住笑起来,不想小孙子爬过来用手捂住我的嘴说:“爷爷再别笑了,再笑你的牙会掉光。”

### 太懒

□陈世瑜

路过一家洗脚店,见店里有好几个人在洗脚。孙女纳闷地说:“爷爷,还有专门洗脚的店呢!”

我说:“是啊!现在的人享受。”

孙女惊讶之余又问:“多少钱洗一次呀?”

“我没洗过,听说要几十元呢。”我回答。

孙女嘴一撇,不屑地说:“这些人太懒了,还要花钱让别人给他洗脚,我一个小孩都是自己洗的!”

## 健康之道

### 老年人饮食应做到十个“宜”

科学饮食是晚年健康的基石。老人饮食讲究十个“宜”。

一、食物宜杂。建议老人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、干稀搭配。

二、质量宜高。常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、肉类等都能为老人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼、虾。

三、蔬果宜鲜。颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质较多,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的蔬菜富含花青素,如茄子;绿色的蔬菜富含叶绿

素、叶黄素,如菠菜。

四、饮水宜勤。老年人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等。另外,单独补充900~1200毫升水和茶。

五、数量宜少。老人基础代谢率降低,总能量摄入较青壮年有所降低。摄入食物量减少,但品种不能少。

六、饭菜宜精致。老年人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。

七、质地宜软。老人的饭

菜以软烂为宜,应采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

八、饮食宜热。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此,温热的饮食最适合上年纪的人。

九、吃饭速度宜缓。细嚼慢咽有利于保证食物的粉碎效果和胃部健康,同时也有利于消化吸收。

十、口味宜淡。老人年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等升高,需要控油;老人的糖耐量会下降,需要减糖;也要避免高血压的出现,需要减盐。