



## “头”上家风

10年前,我辞职去职业学院学化妆造型,后来开了一家化妆造型工作室,很多乡亲来找我理发。我妈嘱咐我,少收点钱,村口那个理发店理发才收5元,你收4元就行,怎么着也得让乡亲们看出便宜来,大家那么远去找你是看得起你。

我学了一年时间,花了好几万元学费。我去熟人那里剪一次头发,人家还收我15元,我妈让我收4元,还不够我耽误时间的呢。妈妈见我不同意,语重心长地再劝:“人情可比钱金贵,你爸在世时,经常义务给乡亲们剃头……”我妈又老生常谈了。我爸的剃头技术是劳动课上学的,他只会剃光头、理分头。他剃头是业余爱好,不靠这个吃饭,我不一样,我靠这个赚钱。我妈这是“道德绑架”,但母命难违,只能从了。

我开店那几年,年年最愁二月二,因为这天我妈总领着一帮老姐妹来这里理发。大家都在二月二剃龙头图个吉利,家家理发店都人满为患,我这里

也一样,顾客坐满了屋子。但我妈领来的必须享受优惠,挂的是“急诊”,我必须先伺候。当着那么多顾客,我没法少收费,干脆4元也不收了,权当尽义务了。我不收钱,最高兴的是我妈,这是给足了她面子。她那群老姐妹还没出店门呢,就开始夸我妈生了个好女儿。

后来,我不开店了,到单位上班去了,终于脱离了我妈的“道德绑架”。我妈头发长得慢,两个月理一次,年底剪了头发,出了二月再剪正好。前几天回家,我妈告诉我,二月二这天带着理发工具早点回家,她想剃个龙头,精神一下。我妈有这个想法,我当然得满足。见我答应了,我妈又说,顺便帮高大妈也理一下。我妈又给我揽活了。

我妈怕我不情不愿,便又一通输出:“你爸在世时,乡亲们只要来找你爸理发,他都痛快给人家理。有时下了班刚到家,有人来喊他理发,他放下干粮就跟着走了。二月二这天,你爸都特意歇个

班,拿出一天工夫为乡亲们剃龙头。你爸一辈子没大本事,大家都尊敬他。咱家有什么事需要帮忙,招呼一声大家都来了。干完了活,连饭都不吃就各自回家,像帮自家人一样帮咱,这都是你爸刮下春风才收获的秋雨。你开店时,有乡亲去找你理发,你是少收了钱,但人家都记在心里,见了我就夸你……这种老乡亲之间的情义,是钱换不来的。”

妈妈这样一看,我羞愧难当,忙答应老妈,到二月二那天,我在家门口支个摊,免费为街坊邻居剃龙头。我妈这才高兴了,也满意了,赶忙跟我解释为啥想让我给邻居高大妈剪头发。高大妈年前不小心摔伤了腿,头发都长得能扎小辫了,可出不去门,干着急。

今年的二月二,妈妈可劲儿跟乡亲们宣传我要在家门口给大家剃龙头。看着她高兴的样子,我也倍感欣慰。我爹的“头”上家风,我还得继续发扬下去。

马海霞

### ●有话要说●

## 年龄不限 精彩无限

前几天,我在刷手机视频时,看到一个让人忍俊不禁的画面:一位97岁的奶奶吃到酸草莓时,她的眼睛眯成了一条缝,嘴巴紧闭,鼻子皱了起来,整个脸都挤在一起,实在是太可爱了。

这让我想起我的邻居李奶奶。她是一位70多岁的老人,但精气神十足。每天早晨,李奶奶都会在自家花园里倾心照料她种植的鲜花和蔬菜。

有一天,我看李奶奶正举着手机在绿植前拍视频,便好奇地走过去跟她打招呼:“李奶奶,您忙什么呢?”“我想让我家孙子看看我种的小番茄,现在都红了,你快尝尝!”她热情地塞我手里一个。

她跟我分享她的视频。视频中李奶奶小心地摘下一颗饱满红艳的小番茄,吹了吹小番茄上挂着的晶莹小水滴,然后将小番茄放进嘴里,闭上眼睛,一脸享受的表情,仿佛这一颗小小的番茄便是她一天的美好。

李奶奶的孙子看到视频后,很是捧场地说:“奶奶,您吃小番茄的样子太有感觉,我也想吃,口水都流出来了……”他们温馨地交谈着,我站在一边情绪都被感染了。原来,生活中微小的瞬间便可成就无限温情。

王老是社区里一位受人尊重的长者,作为多年的邻居和朋友,他总是给周围的人带来欢乐和温暖。

有一次,我看到他在小区的公园里与一群孩子玩捉迷藏。他就像个孩子般悄悄躲在树丛后面,等着孩子们来找。每当有孩子发现他时,他就会哈哈大笑着,抱起孩子“转战”另一个藏身之处。这样的场景不仅让孩子们开心,也感染着路过的人。

王老还养着一群鸽子,每天早晨,他都会给鸽子们准备好食物和干净的水,再跟它们交流逗弄一会儿,才下楼去买早点。王老还经常参加社区的活动,和其他年长者一起唱歌跳舞、搞手工制作等。他就像个自带发光体,走到哪儿,哪儿都有欢声笑语。

我常常和王老聊天,他将他的乐呵秘诀分享出来:“年纪越大,越需要保持积极的心态和活力……与别人保持好的社交关系,还要追求自己热爱的事情。”他的话让我感慨颇深。

其实,生活的精彩不在于拥有多少财富或荣耀,而在于让自己快乐起来的能力,传递给周围人的正向影响力。在这些方面,以上两位老人是我们的榜样。 杨红苏

### 带孙辈的老人勿要焦虑

自打孩子们开学后,许多老年朋友又开启了接送、照顾孙辈的生活。部分老年人表示,孩子开学后,他们或多或少出现了一些焦虑情绪。

今年69岁的史女士是一位退休干部。史女士的女儿是一位医生,女婿工作也特别忙,她主动承担起照顾外孙的任务。从外孙幼儿园开始,一直跟着她和老伴生活。前些年,史女士和老伴一人负责接送,另一人买菜做饭。期间,老伴突发了脑出血,照顾外孙的任务都落在了史女士身上。“我现在特别忙,有时候累得头晕,睡眠也不是很好。”

等外孙吃完早餐,史女士乘公交车将他送到学校;之后,她又马不停蹄地去家附近的菜市场买菜;饭做好又得去接孩子。史女士说,希望等外孙

大点了自己能放手,好好喘口气儿,放松放松。

“为了做好孩子的后勤工作,我和老伴不仅要照顾他们的生活,还得操心学习呢。”另一位接孩子的罗女士说。

今年60岁的罗女士是一位退休工人,她有两个上小学二年级的双胞胎外孙需要照顾。前些时寒假快结束时,孩子们还有一篇游记没有完成。为了完成作业,罗女士特意带着外孙去当地的博物院参观。参观时,罗女士边走边讲哪个地方值得写,她还将一些文字介绍记到了手机里。回家后的第一件事,罗女士就在脑子里构思了一篇游记大纲,打算等外孙不会写时再提示他们。“辅导孩子作业并不是一件轻松事儿。每天晚上或者考试

前,我都感觉非常焦虑。”

石家庄市第八医院专家、主任医师孙志刚介绍说,不管老人是出于何种原因带孩子,不要忽略了他们的心理状态。老人带孩子的烦恼往往不会跟子女说,子女要主动了解老人的情感变化和生活质量,多留意是不是因为带孩子而剥夺了他们想要的生活。子女更要主动分担,让老人能匀出精力和时间来过自己的生活。

另外,老人带孩子出现焦虑情绪后,应该多与家人沟通,将压力和需求说出来。有坏情绪时,还可以找同龄人聊聊天,获得同龄人的理解和支持。如果焦虑情绪持续存在,影响了正常生活,应该到医疗机构寻求帮助。

据《燕赵老年报》

### ●保健常识●

## 春季,老人如何养生

对中老年人而言,最近气候乍寒乍暖,容易引起宿疾复发,尤其在春分前后,老年人最易复发偏头痛、胃痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、精神病等。

根据传统医学理论,春季,人体内以肝、胆经脉的经气最为旺盛和活跃。春季阳气升发,养生者应顺时而养,注重保护萌生的阳气,使之在体内逐渐充沛旺盛。春应于肝,肝性喜条达,故务使精神愉快,气血润畅。

春季养生以养阳为主、养阴为辅,因此,一切补益肝脏、强化肝脏、养护肝脏的养生方式皆适用于中老年人,现介绍一些实用且易掌握的养生方法:

### 1.健腿舒筋护肝法

肝主筋,因而舒筋活络是保护肝脏的重要方法。比如干洗腿:两手紧抱一侧大腿根,稍用力向下摩擦到足踝,然后再往回摩擦到大腿根,可预防下肢静脉曲张、水肿和肌肉萎缩等;再比如揉腿

肚:以两手掌夹紧一侧小腿肚(即腓肠肌),旋转揉动,可加强肌力,预防腿肚抽筋和肌肉萎缩。

### 2.卧姿养肝法

春季宜早睡早起,睡时头宜朝东方,以顺应自然发生之气。每天临睡前做1次即可。方法为仰卧,头东足西,舌抵上颚,闭口闭目,鼓漱30次,使口中津液逐渐增多,待津液满口时缓慢咽下。对于老年人春季津液不足而致口干舌燥、皮肤干燥等均有作用。

### 3.小便通利养肝法

苏东坡《养生杂记》云:“要长生,小便清;要长活,小便洁。”小便清利洁净,表明人体水液代谢和肝功能正常,而保持小便清洁、通利的方法有:

①少食。食少化速,则清浊易分。

②小便时不宜过度屏气用力,因为这样容易造成大脑一时性供血不足而致突然晕倒。

③饱时气血充足,老年男性可以保持站立解小便,饥饿时宜蹲式排尿,有利于肝脏的养护。

### 4.合理运用一些简单的春季保健方

①细辛散 细辛3克、炙甘草1.5克、川芎3克,水煎热呷,每日1次。春时老人多昏倦,当服之,可常服。

②菊花散 菊花、前胡、旋复花、芍药、玄参、防风各30克,研成粉,临睡前米汤调3~6克送下。春时老人容易热毒之气上冲颈项,当出现头痛、面肿及风热眼涩等症时宜服。

③延年散 陈皮120克、甘草60克共研细末,每次5克,每日1次。老人春时服用有助于进食顺气。

春季养生是四时养生之首,开端一定要做好,否则会影响全年的生命活动。春季养阳气,还能预防冬秋之寒病,使老年人的身体更加健康。

据《快乐老人报》