

把好脾气留给母亲

母亲去赶庙会，买了一大堆便宜货。我一边翻拣着母亲的“战利品”，一边大声“批评”：“妈，我跟你说过了，不要图便宜买这些次货，白浪费钱。我都说了多少次了，这回又弄这么多。”我的声音提高了八度。

翻到一堆袜子的时候，我彻底火了：“妈，你说你都囤了多少袜子了？这种便宜袜子穿着特别不舒服，你买回来谁穿？”我几乎咆哮起来，像跟孩子发火一样。母亲被激怒了，她气呼呼地说：“我买这些东西都是精挑细选的，全都物美价廉，哪有你说的什么次货？我说你这个人真是的，总是对我大呼小叫，你能不能对你老妈温柔点。”

母亲这个人不爱说重话，平常表达不满用来反驳的话也是用玩笑的方式，可见她今天是真生气了。被老妈“重重”怼过，我好像一下子从暴躁中清醒了。

说实话，我平时不是个坏脾气的人，周围人都说我和气、情商高。可我的和气、温柔，竟然连一点都没有留给母亲，

都给了别人——我的学生、同事、领导甚至陌生人。前段时间我组织了一个活动，带着学生们去敬老院，给孩子们上一堂敬老课。敬老院的老人都夸我说话温柔，听着都舒服。可是我家里的老人，我竟然做不到一点儿。想到这些，我的脸上热起来。

仔细想想，我并非心里不尊重母亲，而是觉得她是我最亲的人，所以在她面前说话肆无忌惮。可母亲也需要儿女温柔以待啊，古人说的“色难”，意思是给父母好脸色是比较难的事。我们做儿女的，为何会这样？按道理讲，我们不是更应该把温柔留给最爱我们的人吗？可我们总把坏脾气留给了父母。

深究原因，就是因为无论我们怎么对母亲，她都会无条件原谅。记得我上中学时有过叛逆期，那时我跟老师闹别扭顶嘴，老师半年没理我，吓得我再也不敢跟老师对立了。而那时因为母亲说了我几句，我便以离家出走的方式来“抗争”。母亲疯了似的找我，找到我后她不



仅没有训我，还搂着我哭了起来。那段时间，她跟我说话都小心翼翼。人性大概就是容易得寸进尺。在我印象中，觉得无论我如何胡闹，母亲都会原谅我，还会一如既往爱我，所以我在母亲面前特别放肆，想说什么就说什么。

我们总是欺负最爱我们的人，没有想到过她也需要我们呵护。而且她需要的不多，只要一点点就够了。公平地说，很多时候母亲并没有做错什么，只是我站在自己的角度考虑问题，总觉得她这也不对，那也不对，其实出问题的是我。就说这次母亲买了一大堆“便宜货”，里面确实有很多物美价廉的东西。我能想象出来，母亲在拥挤的庙会上左挑右选，最终买回家却遭到我的训斥，心理该有多难过啊。

别让爱你的人受伤！把我们的坏脾气收起来，用我们的温柔与笑脸去肯定天底下最爱我们的母亲，才是对母亲最大的孝顺。

马亚伟



嚷嚷着要跟奶奶学画画。

每晚，我们下班以后，老妈就清闲了。晚饭后，老妈就和小区的叔叔阿姨一起跳起了广场舞。刚开始她还觉得不好意思，只是站在旁边看。一段时间以后，跟周围的阿姨们熟识了，在大家的鼓励下，她便加入了队伍。老妈是个做事认真的人，不学则罢，一旦要学，就会全身心地投入。白天她抽空在家跟着手机广场舞视频学，晚上又去请教小区的阿姨，现在的她已成为队伍里跳广场舞驾轻就熟的人了。

老妈，一名普普通通的农村妇女，积极接受新鲜事物，勇于自我改变，用自己的努力开启了多彩的晚年幸福生活。她让我们看到，生命的精彩不在于年龄，而在于心态，她给我们树立了学习的榜样。

顾运行

好心态老妈快乐多

“叠个千纸鹤，再系个红飘带，愿善良的人们天天好运来……”夜幕四合，华灯初上的公园小广场上，欢快的音乐声响起，人们面带微笑，翩翩起舞，在这支欢乐的舞蹈队伍中，就有我从农村来的老妈……

十几年前，我从部队转业回乡，放弃了政府的工作安排来到省城打拼，经过几年时间的努力，终于在省城安了家。后来，随着城镇化的进展，弟弟妹妹也在打工的城市买房安家，老家就只剩老妈一个人了，我们兄妹几人都劝她到城里和我们一起住，可她总是舍不得家里的一亩三分地，说什么也不愿离开。直到去年为了帮我们带三宝，才不得不到城里来。

刚到城里时的老妈有许多不适应，想村里的乡里乡亲，惦记着家里的田地

庄稼……可她接受新事物的能力很强。我为了缓解她的思乡之情，给她买了智能手机，并手把手地教她使用语音视频……没过多久，老妈就可以随时随地和弟妹们聊天，还常拍些生活日常发在家庭微信群里，引得大家一起点赞。她还时常和家乡的晚辈们视频，通过视频和老姊妹们拉家常、叙旧情……

带孩子可是个苦差事，但是老妈能“苦中作乐”。她有画画的爱好，平时农忙休息时，她都会用树枝在地面上画只鸡，画个鸭，画棵小草，画朵花，常收获田间地头乡亲们的赞许。

现在条件允许了，老妈便有了圆梦的计划，她利用三宝睡觉的时间，用二宝不用的彩笔、画纸，照着手机上的视频认真学了起来。别说，老妈画得还真像那么回事，就连二宝都

舌下津令无数”；《逍遥子导引诀》解说：“五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，永除后患”。唐代医学家孙思邈提倡“早漱津令满口乃吞之”，乾隆皇帝也总结了“津常咽”的秘诀。现代中医临床证明，“肾液为唾”，肾为先天之本、生命之根，作为肾液的唾，当然也十分宝贵；吞咽唾液对五脏均有益处，能延年益寿。

近年来，医学专家们又发现，唾液还有很强的防癌效果。据美国乔治亚大学医学院专家的研究表明，致癌作用很强的黄曲霉素与唾液接触30秒后就会自然消失。可见，民谚有“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不掉，日咽唾液三百口，一生活到九十九”并非奢谈……

看来父亲于不知不觉间保持的习惯当真是一种极好的保健方式。下次，如果再有人问起父亲的健康秘籍，我得跟他们好好科普一下，让更多人受益。

宋伯航

父亲的健康秘方就是经常叩齿咽津

父亲已85岁高龄，却耳不聋，眼不花，牙好齿利，手脚利索，气色红润，吐字清晰，声音洪亮，走路像一阵风，常年很少患病就医。

身边常有人问我，为什么你父亲这么大岁数，身体还能这么硬朗。这个问题我都没有想过，于是就把自己了解的大致作了个总结，老人每天早起早睡，白天帮着家里干点力所能及的家务活，一日三餐吃的自产五谷杂粮，蔬菜是白菜、土豆、西红柿、茄子等，水果就是苹果、猕猴桃、梨子等，很少吃大油大肉，生活简单朴素。但是后来，同事、朋友和邻居们问得多了，我就开始留意起父亲平时生活中的一些细节，慢慢发现了父亲养生的秘诀。

老人每天有叩齿咽津的自我保健习惯。叩齿，就是用上下牙有节奏地反复相互叩击，俗称“叩天钟”。其方法简单，口唇微闭，心神合一，默念叩击；先叩臼

牙，再叩门牙；轻重交替，节奏有致。在叩齿过程中，上下颚不停地击叩，舌头随之搅动，口腔会生出津液，也就是我们常说的唾液，待口水满时，缓慢咽下，用意念送至脐下丹田；再继续叩齿，再慢咽唾液。每天早晨起床后和晚上睡觉前各两次，每次叩齿360下，咽唾液16次，一年四季，从未间断，已坚持叩齿咽津30多年。

发现了这个生活细节后，我还翻阅医书典籍发现：叩齿咽津这种自我保健养生法自古就有，清朝尤乘的《寿世青编》说，“叩齿为筋骨之余，宜常叩击，使筋骨活动，心神清爽。”现代医学认为，经常叩齿能增强牙齿的抗菌能力，从而使牙齿变得坚固，整齐洁白，丰润光泽。咽津称为唾液、玉泉、甘露或华池之水，对保养身体也十分有益，具有和脾健胃，润泽四肢五脏，强肾补元，滑利关节补益脑髓等作用。

咽津最早见于《黄帝内经》，就有“饵

●有话要说●

“适老化”要求“实”

在人口老龄化加速的今天，“适老化”已成为社会关注的热点话题。从居家环境改造到数字应用优化，从公共设施升级到服务流程简化，各类“适老化”举措如雨后春笋般涌现。然而，在这股热潮中，我们不得不警惕一种倾向：部分“适老化”改造华而不实，忽视了老年人的真实需求。

首先，当前适老化改造中存在的形式主义问题令人忧心。一些地区和机构为了快速完成指标或打造“亮点工程”，推出了大量看似“高大上”实则脱离老年人实际需求的改造项目。更令人担忧的是，某些企业利用政府补贴政策进行虚假宣传，严重扰乱了市场秩序。

数字领域的适老化改造同样存在“形式大于内容”的问题。许多APP通过简单地放大字体、调高对比度就宣称完成了“适老化”改造，却忽视了老年用户的操作习惯和认知特点。正如热搜事件“爷爷用原价给我买了四个蛋挞”所揭示的，老年人因不会使用智能手机而无法享受优惠，这种“数字鸿沟”使他们在日常生活中处处受限。某些金融机构推出的“老年版”APP关键功能隐藏过深，或专业术语未经转化，导致老年用户难以独立操作。这种流于表面的“适老化”不仅无法解决实际问题，反而可能加深老年人的挫败感和对技术的排斥心理。

适老化改造中的“一刀切”现象也十分普遍。一些地区制定统一的改造标准清单，不考虑老年人个体差异和家庭环境特殊性。更有些改造项目追求“高科技”噱头，安装复杂难用的智能设备，反而给老年人日常生活增添负担。

真正的适老化改造应当立足于“以老年人为本”的理念，深入理解老年群体的真实生活状态和具体需求。老年人生理机能衰退带来的挑战是多方面的：视力下降使得他们对光线和字体大小有特殊要求；肌肉力量减弱导致他们需要支撑物辅助起身和行走；反应速度减慢要求环境设计必须减少突发性危险因素。据统计，我国65岁以上老年人因伤致死的首位原因是跌倒，而每年至少发生1次跌倒的老年人有4000多万，其中约一半发生在家中，因居家环境因素造成摔倒的比例高达85%。这些数据警示我们，适老化改造绝非可有可无的“锦上添花”，而是关乎老年人生命安全的必要措施。

适老化改造的“实用性”还体现在对老年人心理需求的尊重上。老年人往往对改变持谨慎态度，对新技术存在畏惧心理，因此改造应当尽可能减少对原有生活习惯的干扰。据报载，徐汇区梅陇三村的一对老夫妻最初对适老化改造心存顾虑，担心改造期间需要搬离居所，也怀疑改造效果。直到居委会工作人员带他们参观已完成改造的家庭后，才打消疑虑接受改造。这一案例表明，适老化改造不仅要考虑物理环境的改变，还需关注老年人的心理适应过程，通过体验式宣传和渐进式改变，帮助老年人接受并适应新的生活环境。

“实”老化还意味着改造必须考虑长期可持续性。现实中，许多改造项目在安装设备后缺乏后续维护和指导，导致设备很快沦为摆设。

归根结底，“实”老化的本质是人文关怀，是对生命历程的理解与尊重。当我们在家中为老人安装防滑扶手时，我们不仅在预防跌倒风险，更在传递一种安全感；当我们简化手机应用操作流程时，我们不仅在降低使用门槛，更在消除数字时代的孤独感；当我们改造社区环境时，我们不仅在优化物理空间，更在构建一个包容共享的社会氛围。从“适”到“实”，虽一字之差，却是养老理念的一次深刻变革。明伟方