

## 老有何惧

老吴是我的同事，我俩同龄、同年退休。退休前我俩在一所示范高中教书。所教的学科不同，我教体育，他教音乐，都属“小三门”。老吴在大学学的是考古专业，不知怎么兜兜转转来到中学教了书。中学没有考古这门学科，他就教了历史。后来历史不教了，改教音乐。他说每天埋在故纸堆里，把年轻人也变成老头子了。教音乐多快乐，每堂课都能高歌，心情愉快才能使人年轻。不过老吴确实有副好嗓子，他这“改行”很够格，更不算误人子弟。

老吴真正的怕“老”是在一次校田径运动会上暴露出来的。田径运动会上学生比赛项目结束后，还要安排教工比赛项目，100米短跑是其中之一。老吴是“小吴”的时候编在“青年组”。成了大吴的时候编在“壮年组”。这次“壮年组”100米赛的名单里没有他。他就去找会务组询问：“是否把我漏掉了？”会务组回答说：“你是多年的100米赛跑冠军，怎么会漏掉呢？你被编到老年组了。”“什么老年组？我有那么老吗？”“我们编组不是按相貌体态，而是按照

年龄，50岁到60岁就编到老年组。”老吴一想，自己刚满50，可自己一点感觉都没有，怎么就被踢到老年组了？他拂袖而去，从此不再参加运动会。

退休后，老吴更注重自己的仪表妆容。衣服穿得鲜艳时髦，头发染得黑，脸上还经常贴面膜，走起路来一阵风……总之活力四射保持年轻化。

老吴总愿和我交往。因为我这人一直长相“着急”，再加上教体育，风吹日晒，皮肤黝黑，还是个连鬓大胡子。尤其是退休后头发花白，脸上沟壑纵横，60岁能看上去像80岁老头子，我成了老吴的参照物。

一次在公交车上，一个红领巾见我俩上车，问我：“爷爷好！”而问老吴“叔叔好！”，并给我这个爷爷让了座。顿时老吴心花怒放，心情好了一整天。

我市有个规定：凡年满65周岁以上老年人可以办“老年卡”，乘坐市内的公交车免单。而老吴坚决不办，每次都是投币乘车，自掏腰包。我说：“你怎么不办卡，享受应有的福利？”他说：“我怕听到那个‘老’字。那个‘老’像钢针一样



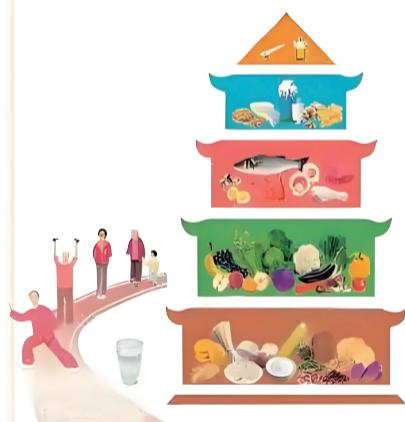
戳我心窝子。”他说：“我怕老，我不怕死。我父亲瘫痪在床上十多年，那恐怖的日子太可怕了。”

后来，我跟老吴说：频繁染发对身体有害。他不染发了，干脆剃了光头。白头发一冒出来就剃掉。可眉毛白了不能剃掉吧。他就把眉毛染黑，就像两条“黑卧蚕”，怪吓人的，怎么办？那就带上墨镜吧。

人人都渴望年轻，但自然规律不可违拗。其实每个人都会老去，谁也阻挡不了。我特别羡慕那些埋头做事，不怕别人喊他“老人家”的人，他们忘记年龄，怡然自足，不知老之将至，像90岁还上手术台的吴孟超，100岁还出书的周有光等，夕阳红是可以更加艳丽的。所以，何须怕老，只要保持一颗向上进取的心，老有何惧？！  
王瑛

## ●保健常识●

## 老年人怎么摄入蛋白合适？



随着增龄，老年人逐渐出现消化吸收功能及蛋白质合成能力不同程度减弱。蛋白质摄入量不足不仅会增加老年人发生肌少症的风险，还会导致机体抵抗力下降，更容易患多种疾病。

老年人该吃多少蛋白质呢？

在说蛋白质摄入之前，首先要说的是食物总热量摄入问题，补蛋白质前提是食物总热量摄入要足，否则吃进去的蛋白质就像柴火一样，变成了热量燃烧，不能用来合成自身蛋白质。在没有急性疾病或特意节食情况下出现体重减轻，或者体质指数BMI（体重kg除以身高m的平方）低于22千克/每平方米，需要进行专业评估是否存在摄入热量不足，在补充白蛋白之前要补充足够的热量。推荐老年人蛋白质摄入量，除了有肾病、胃病等需要特殊饮食人群，一般老年人每天蛋白质目标推荐量为1.0—1.5克/公斤体重。例如，一位70公斤的老人，每天需要摄入的蛋白量约为70—100克。

富含蛋白质食物一般包括肉、蛋、

奶、豆制品等，其含蛋白质的量大约为：1个鸡蛋清为6克，300毫升牛奶为10克，100克的瘦肉为20克，100克的豆制品为20克，100克的虾肉、鱼类为18克。以体重为60千克老年人为例，蛋白质目标推荐量为60克—90克，所以1天的食谱中需要包括1个鸡蛋，300毫升牛奶，2两的瘦肉，2两豆制品，2两的鱼虾类，蛋白质共计74克。当然可以根据自身喜好进行食物搭配，但注意食物的均衡、多样性。

有的老人以素食为主，很少吃肉。担心鸡蛋内含胆固醇较多，很少吃鸡蛋。这些饮食习惯很容易导致蛋白摄入量不足。老年人应该高度重视肌少症的预防，因为肌少症不仅会影响生活自理能力、影响生活质量、增加跌倒和骨折的风险，还与老年人寿命密切相关。

预防肌少症和肌肉萎缩最重要的方法有两个：加强锻炼与增加蛋白摄入。肌肉的主要成分是蛋白质，蛋白摄入量不足，身体就没有足够的原料修复肌肉，很容易发生肌少症。

据《快乐老年报》

## ●借鉴台●

## 老年人同样需要警惕“甜蜜陷阱”

介绍。

此前，陈某向聂女士借款时取得了她的一张银行卡，便一直持有该卡未还。为了筹措赌资，陈某打起了这张银行卡的主意。在未经允许的情况下，陈某私自取走了卡内的15.55万元现金，全部挥霍一空。发觉异样的聂女士这才报警。去年底，公安机关在一家棋牌室将陈某抓获。

“陈某在交往过程中，一直包装自己是做生意的，并通过写欠条、抵押自己的银行卡等方式，骗取了聂某的信任。实际上，陈某在武汉以打零工谋生。”承办检察官介绍，该院审查认为，陈某触犯诈骗罪、盗窃罪，依法应当数罪并罚。近日，当地法院判决支持了检察机关的指控，并采纳了检察机关的量刑建议，判处陈某有期徒刑7年，并处罚



金3万元，同时责令其退赔聂女士27.7万元。目前，相关判决已生效。

“本案中，陈某利用婚恋关系实施诈骗、盗窃，手段隐蔽、危害严重。”承办检察官提醒，网络或婚交友时，务必核实对方身份信息，老年人在婚恋过程中，不要轻信投资理财，如遇对方以诱导方式提出投资理财、购物、送礼物等情况，不要轻易转账汇款给对方。建议子女们常回家看看，多给老人讲讲防诈骗知识，发现异常及时报警求助，不给违法犯罪分子可乘之机。

据《老年生活报》

## ●有话要说●

## 父亲是乡间管事

前几天，老家的堂哥来家中，饭桌上说起在外工作的侄儿下个月要回老家举办婚礼时，一脸的焦虑。当了一辈子乡间管事的父亲见状，立即安慰道：“这有什么难的，我帮你合计合计。”随后就起身戴上老花镜，拿上纸笔边问边记：“客人大概有多少？要准备几个菜品……”看着将近70岁的父亲那认真专注的样子，我想起了他在乡间那些年的管事岁月。

我出生在大山脚下的一个村子里，村子里有百余户人家，从我记事起，父亲就是村里红白喜事的核心人物，乡亲们都尊称他为“谢管事”。在那个充满烟火气的乡村，每一场红白喜事，都是村里的大事，几乎每一场大事都少不了他，而父亲也不负乡亲们的众望，尽心尽力帮衬着办得节俭而体面。

村里的嫁娶、乔迁等喜事，主人家一般会在订好日子后亲自登门请父亲提前计划筹备。而父亲常常会认真盘问准备宴请的客人数、规格等，再根据主人的家庭情况和他们的要求，列出详细的清单——包括具体帮忙的人员、菜单、需要购买的烟酒糖茶的数量等，让他们提前准备。等到了办事的日子，父亲总会提前到场，像一位运筹帷幄的将军，有条不紊地指挥着大家搬桌子、上菜、招呼亲朋好友就坐等各项事务。他的声音洪亮有力，每一个指令都清晰明了。“老长辈往堂屋里请！”“后厨赶快添肉！”……他穿梭在各桌间，关注着就餐的客人、桌上的饭菜，及时安排人加酒添菜，让客人尽兴，让主人满意。

遇到丧事时，不管是谁家，不管是谁来请，父亲总会先放下家里的事匆匆赶往主人家中，一边安慰家属，一边安排后绪事宜。从搭设灵堂，到安排报丧、采买东西人员，再到带领孝子贤孙们行礼，引导整个葬礼按照传统的习俗进行，每一个环节他严肃而认真。整个过程，他的话不多，比平时多了一份庄重与肃穆。

当然无论是喜事还是丧事，也并不总是一帆风顺，有时也会遇到一些不愉快的小插曲，这时候就需要有人出来化解，身为管事的父亲很多时候都充当了调解员的角色。听父亲讲，在一次婚宴上，村里的两位大伯本来一开始还有说有笑，可后来相互间言语不当，导致伸手。是父亲站出来厉声制止再耐心劝解，才终止了两人的打斗。还有一次，村里的五婶因受不了病痛的折磨喝农药自尽了。葬礼上，娘家人来了一大帮人气势汹汹地讨说法，又是父亲及时站出来以一个医生的角度讲述了五婶的病痛以及她丈夫平日里对她无微不至照顾的情形，让娘家人最终惭愧离去。

在村里，红白喜事是人情冷暖的集中体现，而父亲作为管事，就像一根纽带，串联起了整个村子的情谊。一年又一年，他用自己的热情、智慧和责任心，让每一场红白喜事成为村里难忘的记忆。后来，他随我进城住，他的乡间管事岁月也慢慢成为了过去时，但他在这些建设上忙碌的身影，却永远留在了乡亲们的心中，也永远留在了我的心中，成为我对乡村生活最温暖的回忆。

谢琼梅

