

越老越得靠自己？太绝对！

今年春节，江西鹰潭80岁的李清泉过得不快乐。定居外地的儿子这几年很少回来，让他觉得生活失去意义，“活得再久也就孤苦一人”。在网上，类似观点并不少见，有人甚至觉得“年纪越大，子女越指望不上”。真实情况怎么样？又该如何应对呢？

本版图片来自网络

困惑：有些事只能靠自己

85岁的姚岩是湖南娄底人，跟老伴养育了四个儿女。10年前，老伴患上阿尔茨海默症，记忆衰退，甚至大小便失禁，姚岩照顾起来愈来愈吃力。他希望儿女们都出力照顾。儿女们决定轮养，但几周后就有人打起了退堂鼓。“前年老伴意外摔倒，吃喝拉撒都在床上，儿女们忍受不了。”此后，姚岩和老伴成了“皮球”，被踢来踢去。

姚岩觉得此事不能完全责怪儿女，有些事情只能夫妻互助或依靠自己，“就拿擦身来说，哪怕血缘关系再亲密，儿女们还是有所不适”。姚岩自己坚持照顾老伴，而他患有心脏病，总担心哪天突然病发，“都说长寿是福，但像我们这样，那是煎熬”。

综合网上的声音，记者又进行了调查了解，发现“年纪越大，子女越指望不上”的情况不外乎以下几种：1.子女不够孝顺，不愿意照顾；2.子女有工作要忙，或是子女自己有一大家子要照料，自顾不暇；3.子女缺乏专业的照顾技能，在很多事情上帮不上忙；4.子女在外地甚至远在国

外居住，对照顾年迈父母的事有心而无力。

招数：让儿女因回家而快乐

年纪大了，总还是希望子女在身边照顾。吉林长春的杨仪今年83岁，5年前老伴病逝，儿女们凑钱请保姆照顾他。一开始，他有些不适应，总闷闷不乐。那段时间，杨仪常犯小毛病，而只要儿女来看望，他就感觉病好了一半。为了让儿女们能常来看望，杨仪花了一些心思。每次在儿女们来之前，他都会把家里收拾一番，备好水果、零食，让他们感到自己很重视这件事。他和儿女聊天总是说开心的事，不让他们把看望他当成一种负担。杨仪从不催儿女来看自己，每次儿女接他外出聚会，想让他留宿，他也委婉拒绝，“天天腻在一起难免起摩擦，给彼此留点空间，他们没压力，我心里也不会老牵挂”。

山东济宁85岁的向宏宇则常给儿女发奖状。老伴去世后，他很孤单。一次，小女儿带着外孙回家探望，外孙向向宏宇要奖励，这给了他启发。向宏宇有7个子女，此后，无论哪家前来探望，他都发给一张自制的奖状。在大家



族里，每家都把这个奖状看作很大的荣誉，向宏宇也获得了更多的照顾。

趋势：拥抱新型养老方式

安徽合肥的罗大勇78岁，儿女也远在外地。5年前，罗大勇突然犯病，幸亏在晕倒前拨打了120求助。事后，罗大勇决定把自己养老的问题交给养老机构解决。儿子考察了5家养老院，帮他选定了一家。入住后，罗大勇很满意：不仅吃得好，还有人陪伴，“住了一年去体检，过去的很多小毛病都没有了”。

越来越多老人入住养老机构，而与身边人抱团养老也是一种选择。昆明72岁的邹娟在老伴去世后，身体大不如前。女儿远嫁外地，为照顾好自己，她与3位女邻居协议成立互助养老小组，把自家当作互助养老点。白天，大家聚在她家做手工、玩游戏、拉家常、吃饭，晚上各自回家。这种生活，她们过得有滋有味，还能互相照顾。来源：快乐老人报

抽筋腿疼 睡前捋捋小腿

不少老人晚上睡得正香，突然小腿抽筋，被疼醒，动弹不了，只能忍着。看看下面四个救急招：

一是保持情绪镇定，反卧为坐，抽筋的脚尽量伸直，并将抽筋的脚趾向抽筋的反方向扳起，坚持数分钟；二是在痉挛的肌肉上涂抹消炎止痛药膏，并对小腿肌肉进行揉搓和按摩，使肌肉痉挛得到一定缓解；三是按压患肢的委中穴、足三里、阳陵泉、承山穴、昆仑穴、太溪穴等穴位，以柔筋缓急，活血通络，解痉止痛；四是用热水袋或热毛巾热敷患肢小腿后侧肌肉，可改善局部血液循环，促进代谢产物排泄。

对经常抽筋的人来说，预防小腿抽筋，可每天临睡前半个小时，捋捋小腿，对小腿肌肉进行按摩，大概十分钟左右即可。同时再做一些小腿的伸展运动，这样可促进局部血液循环，预防腿部抽筋。另外，还可用热水泡泡脚，以浸泡至踝关节为宜，等到水冷了，再添加热水以保持水温。浸泡时间为15~20分钟，也可起到促进末梢血液循环、舒筋活血、防止小腿痉挛的作用。来源：老年生活报

我们家的“情绪垃圾”分类

我们家垃圾分类做得很好。

一天我和老伴因为一件琐事发生了争吵，孙女突然冒出了一句：“情绪垃圾如何分类？”这句话问得我和老伴都不知道如何回答，到了晚上，老伴和我约定，以后遇到问题可以商量，可以讨论，甚至可以辩论，但不可以带着情绪吵，语言暴力属于垃圾情绪，还是垃圾情绪里的有毒情绪，不仅伤害到夫妻感情，还伤害到身边家人。年轻时我俩吵架对子女影响就不小，以至于女儿见我俩吵架就大哭，觉得我俩一吵架就要离婚，没人管她了。现在上了年纪，吵架的火力小了，但偶尔也吵，孙女孙子看到了也会影

响他们的健康成长。

我和老伴达成共识，以后有火气控制不住了，便“离家出走”，到外面散散心，找老伙计玩一会儿，聊聊天说说话，或运动锻炼一下，等情绪稳定了再回家坐下来谈。和颜悦色地谈问题才可以让问题得以解决，而带着情绪和火力谈问题，那不叫谈，那叫吵，吵解决不了任何问题，只会激化矛盾。这些道理我和老伴都懂，但共同生活了这么多年，理论和实际很难达到统一。要不是孙女提出了这个问题，我和老伴也不会意识到问题的严重性。

那天老伴趁大家都在，谈了自

己的看法，说以后从我俩做起，在家里实行情绪垃圾分类，有问题有不满可以提，但要心平气和地说出来，大家可以当评委，帮着评判一下对错。但如果带着火气带着情绪谈问题，那么大家有权将其轰出去，让其到外面冷静冷静，心情平复了再回来。家庭委员会是全体家庭成员，孙女孙子也在其中，他们也有话语权和“驱逐令”。

自从我家开始实行“情绪垃圾”分类，家庭气氛和谐“环保”了不少，最关键的是老伴今年越来越爱锻炼了，这都是化“火气”为锻炼动力的功劳。

来源：北京青年报

如何挑选瓷砖

消费者装修房屋会使用大量瓷砖。购买瓷砖应做到以下几点：

一查：检查外包装是否有厂名、厂址、联系电话、产品名称、数量、规格、颜色、执行标准；二看：质量好的瓷砖釉面应平滑、细腻，光泽晶莹亮泽，亚光釉柔和舒适；三听：轻轻敲击陶瓷砖，细听声音，质量较好的产品清脆悦耳。质量差的产品由于原料配方不当，烧成周期短、温度低，敲击时会发出“空空”声；四比：货比三家，比一比质量。相同规格的陶瓷砖，重量大的吸水率低，内在质量也较好。地砖按釉面状况分为有釉地砖和无釉地砖。有釉地砖主要用于卫生间、厨房的地面装饰，与内墙砖配套使用。

来源：生活晚报