

# 怀着一颗爱心与人相处

■孙长乐

盛子是大学毕业后来到我们公司的,虽说我比他大十几岁,可我们两人很合得来,关系也非常好。那天下班后,盛子拉着我去了一家饭馆,说要告诉我个事儿,接着他就把那件事情的来龙去脉说了一遍。

盛子的家是包头市的,参加工作后一直都是租房住,他现在住的地方是三年前租下的,房东是个姓林的老爷子。林老爷子是个孤寡老人,他也住在那房子里,只是出租了其中一室。盛子为人厚道,也很勤快,林老爷子有什么活儿,他都帮着干。林老爷子以前是个中学教师,喜欢清静,盛子好看书,也喜静。因此,两人处得非常融洽。

半年前,林老爷子对盛子说:“我有一个同事,情况与我相同,也是个孤寡老人。前不久,他把自己的住房卖掉后,住进了养老院里。他让我也卖掉这房子,到养老院去住,你怎么看呢?”

盛子想了想,说道:“去那能生活得舒服、开心的话,当然是可以的。”

林老爷子流露出落寞的神情,说道:“说实话,我也不是个喜欢热闹的人,可我自己毕竟是独身一人,尽管现在你住在这儿,也很照顾我,可你只是一个房客,也会有离开这儿的那一天。”沉吟一阵,林老爷子问道:“你不想买下我这房子?”

盛子随口答道:“我根本就买不起。”顿了顿,又

说:“我父母也希望我能在这个城市买房落根,也会给我拿一点房款,可家里能拿出的加上我这几年自己攒下的,也不过二十万,对我来说,买房还是遥不可及的事情。”

林老爷子一脸真诚:“那我这套房子二十万卖给你如何,只是我以后还得住在这,将来或许在生活上需要你帮忙照料一下。”盛子一愣,连忙说:“林爷爷,那您可是亏大了啊,二十万只不过是您这房子四分之一的价钱。”

“说心里话,有你陪伴我度过余生,是令我特别高兴的事儿,哪里还亏啊。”林老爷子又说道:“你的人品很好,我信得过你。我呢,退休待遇也都可以,也不会给你添累赘的。”林老爷子的真情实意,让盛子感动不已:“林爷爷,这事儿对我来说,绝对是个天大的好事,那以后我们就一起生活吧。”

如今,盛子和林老爷子已办理了房产交易手续。盛子跟我讲完后,眼角泛着泪光,说他做梦都没想到,自己竟能遇到这样的好事。

这事也令我感触良多,我认为,在现实生活中,每个人都是各有所需,对盛子和林老爷子而言,这无疑是一件两全其美的事情。其实,在人的情感世界里,能够打动人心的就是爱和关怀,只要怀着一颗爱心与人相处,自然就会赢得回报,获得幸福。

## 生活百科

### 常走8字护关节

随着年龄增长,老年人腿部力量逐渐减弱,关节也不那么“听使唤”。如果感觉在走路时常常不稳、想快也快不了,不妨在散步或健走过程中穿插2~3次8字走,能很好地帮助提升膝关节的稳定性,还能提升人体的平衡能力。

8字走,顾名思义,就是走一个8字:从中间开始,先到右上,再到左上、右下,再到左下,最后回到原位。8字大小可因人而异:8字大,弧度相对较小,难度较低;8字小,弧度相对较大,走路时对关节的刺激更充分。初学者或者膝关节有损伤的人可先走较大的8字,感觉每步都走得稳当,就可以逐渐缩小8字。

### 根据年龄选择舞蹈

研究显示,跳舞可增强心肺功能,增加晚年幸福感。50~60岁的可选择探戈、恰恰舞、交谊舞等,运动幅度和频率可以稍快,每天1~2小时。60~70岁,可选扭秧歌、扇子舞等,对腰、膝、踝等关节冲击较小。70岁以上,最好选择慢三、慢四、太极舞等舒缓柔和的舞蹈,避免大幅度扭腰、转髋、下腰等。

### 豆腐越老越补钙

很多人喝豆浆就是为了补钙。事实上,能补钙的是豆腐等其他豆制品。大豆本身含钙量并不高,但做豆腐时,为让豆浆凝固而用的卤水或石膏含有许多钙离子,豆腐、豆腐皮、豆腐干等豆制品的钙含量高,与这些凝固剂的使用量有关,这也是“老”豆腐的钙含量要多于“嫩”豆腐的原因。那种特别嫩的内酯豆腐含钙很低,因为它用的凝固剂不含钙。

## 健康顾问

### 饭后运动要讲科学

饭后立即运动对冠心病、高血压、动脉硬化症、糖尿病、胃下垂、慢性食道炎及做过胃部切除手术的病人不利。建议饭后休息至少10分钟再散步,若吃得过饱则需延长休息时间。饭后散步速度控制在每分钟30步左右。太极拳等轻度运动,宜饭后半小时至一小时进行;慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动,可在饭后一至两小时进行;长跑、跳绳、踢足球、打篮球等高强度运动,宜在饭后两至三小时再进行。

### 术后低血压应去枕平卧

以前,手术后,医生和护士总要求患者去枕平卧,术后去枕平卧到底有必要吗?

术后要求患者去枕平卧,主要是为了防止患者未清醒时发生呕吐,导致吸入性肺炎发生。但随着麻醉技术水平不断提高,麻醉术后恢复期已大大缩短,甚至可以将麻醉清醒时间准确控制在手术结束时。只要病人意识清楚,可以不用去枕平卧,甚至可以允许患者半卧位或侧卧位,提高患者的舒适度。

但是,如有下列情况则需去枕平卧——

- 1.腰麻:也叫“蛛网膜下腔麻醉”。头高位会引起脑脊液外漏,流出到硬膜外腔,引起低颅压性头痛。
- 2.神志不清的患者术后要去枕平卧,防止患者舌根后坠堵塞呼吸道,从而引起窒息缺氧。
- 3.手术后血压低的患者应该去枕平卧,保持颅内灌注压,防止脑缺血。
- 4.颈椎手术后,应保持患者颈椎伸直位,防止其颈椎屈曲和过伸。



种一棵树苗,美一方净土 汪迎春 记者 马冰璐 文/图

# 做一个有诗心的人

■疏泽民

“生活不只是眼前的苟且,还有诗和远方。”几年前网络上流行的诗句,在今年的《中国诗词大会》第二季上,再次得到印证。

印证这句话的,是一位41岁的普通农民,她叫白茹云,一位癌症患者。在住院治疗期间,她并没有失去生活的信心,而是购买了诗词鉴赏,从书中汲取精神营养,背诵了万首诗词,给儿女树立了榜样。看到她在《中国诗词大会》节目现场连续答对所有9道题的精彩表现,特别是在舞台最后一分钟时,还不忘鼓励别人“我们活着就好,活一天,就高兴一天”时的乐观豁达,更是令人动容。白茹云的诗意人生,缘于她拥有一颗诗心,她的世界里充满“诗和远方”。

生活中,常常听到有人抱怨太忙太累,很想回到从前。人之所累,一半源自生活压力,一半源自攀比。看到别人有什么,自己想方设法也要;别人没有的,自己也要创造条件拥有。他们整天为名忙为利忙,忙得焦头烂额,忙得身心俱疲,忙得没有时间静下来看一本书,哪怕读一篇文章。在滚滚红尘中,这些人整天被功利禄所牵,内心得不到安宁,思想得不到净化,精神得不到洗礼,情操得不到陶冶,灵魂得不到升华,缺少一颗诗心,又怎能看见沙漠中的绿洲呢?

世事如容器,不能盛得太满。一个人物欲太盛,什么都想要,什么都想拿,就会被名缰利锁禁锢,灵魂的背负会越来越重,这样的人会活得很累。人生的快乐,其实

并不在于拥有什么,而在于放弃什么。哲学家苏格拉底在一家商场看到琳琅满目的商品时,曾说过这样的话:“原来,世界上竟然有这么多不需要的东西。”多么精辟!可是我们有些人,私欲膨胀,贪婪成性,唯我独尊,颐指气使,为一点小利,处心积虑,尔虞我诈,瞒天过海,暗度陈仓——其结果,往往是搬起石头砸自己的脚。

而拥有诗心的人,会淡泊名利,守得住寂寞,耐得住清贫,把谦让当成优雅,把吃亏当成幸福。当然,他们也不怕困难,不怕磨难,把挫折当成历练,从严寒中看到春天,从雾霾中看到阳光,从黑暗中看到黎明,从困境中看到希望。拥有诗心的人,懂得什么东西值得拥有,什么东西值得放弃,始终保持淡泊的胸怀,养志养心,陶冶情操,快乐别人也快乐自己。

做一个有诗心的人吧。抛却俗世的名缰利锁,抽一点时间,与家人团聚,共享天伦;走进大自然,沐浴虫鸣鸟语的人间天籁,触摸大地山川的博大胸怀;独坐夜窗,捧读线装古籍,在墨香中漫步,聆听圣哲先贤的醍醐灌顶;关掉手机和网络,闭上眼睛发呆,让自己进入虚无的境界,享受禅意的心灵瑜伽;打开CD,听一曲舒缓悠扬的古典音乐,在曼妙的旋律中品味高山流水、空谷回音的神韵……屏蔽喧嚣,就会体验到从未有过的美好和轻松。

生活中不仅有暂时的苟且,还有诗和远方。不妨,做一个有诗心的人,带着一颗诗心上路……

## 征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快乐,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx\_2016@163.com。