

太空牡丹惹人醉

□陈宗宝



滔滔黄河水，母亲河肥沃了菏泽厚土，更孕育了国色天香的牡丹花。

阳春三月，春暖花开，桃红柳绿，春满人间。携同已过金婚之年志同道合的老伴来到菏泽百花园，特意观赏令人向往的太空牡丹。清风徐徐，花香袭人，而最令人陶醉的要数太空牡丹。太空牡丹颜色多呈粉色，鲜艳夺目。紫色、粉蓝、紫红、墨紫、

雪白……百花园里牡丹品种花色数不胜数，这里是花的海洋、花的世界，令人流连忘返，如痴如醉。

而这里的嫁接牡丹更是让人称奇。为了扩大太空牡丹的种植规模，技术人员将一些长势好的太空牡丹嫁接在强壮的其他品种母株上，一株牡丹上竟开出多种花色，百花争艳，万紫千红，美不胜收。



据说，这些太空牡丹的种子是经过精挑细选，在2002年随“神舟三号”飞船在太空绕地球飞行了108圈后，经变异实验而诞生的特殊品种。在百花园内经过花农精心培育、嫁接和栽培，现有30多个品种、

200余株太空牡丹，还有三四百棵太空牡丹苗也在茁壮成长。太空牡丹是菏泽的名片，是菏泽的骄傲。



征稿启事

莫道桑榆晚，为霞尚满天。为加强与中老年读者沟通交流，丰富中老年人的精神文化生活，展现当代中老年人的精神风貌，本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来，领略繁花，分享快乐。投稿作品需要原创作品，要求如下：

1. 文章体裁不限，字数要求在1200字以内。

2. 摄影及书画、篆刻、剪纸等照片，像素要在300KB以上，并配备文字说明。

3. 投稿邮箱：

36655497@qq.com

4. 来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息；同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。

5. 联系电话：

13583081111。

健康提醒

老人营养不良
未必是吃得不好

提到营养不良，我们大多会想到吃得不好。事实上，对于老人，吃是一方面，生理、心理上的问题也会导致营养不良。

与年龄相关的生理性改变，例如牙齿脱落，咀嚼及吞咽功能减退，胃肠蠕动能力减退、胃酸分泌减少、胃排空延迟等导致消化、吸收功能减退；味蕾数量减少，食欲下降及进食量减少。

任何急性或慢性疾病均可影响老年人营养状态，例如肺部感染、泌尿道感染、脑血管疾病、心肌梗死、心衰、关节炎、糖尿病、慢性肾病等。

精神情绪异常，如抑郁症、痴呆、失眠、焦虑和情绪低落等，以及错误饮食观念，也让很多老人营养状况不佳。比如很多老人认为多吃粗粮就健康，或饮食单调，花样少，这都会导致营养不均衡。

另外，环境因素，比如孤独、寂寞、退休、丧偶、生活压力等情况也会让老人出现不同程度的营养不良。

王丽婕

陪老族：宠着，也被宠着

退休生活应该怎么安排？有的人再次上岗，发挥余热；有的人含饴弄孙，乐享天伦……家住福建厦门市67岁的喻弼群和老伴，在退休后选择全身心地回归家庭，孝敬母亲和岳母，“众多退休规划中，我们把陪伴父母排在首位”。

为对话，考取心理咨询师

喻弼群选择照顾两位母亲，并非出于无奈。2013年，刚办理退休，就有单位出高薪返聘他。当时，喻弼群的岳父刚去世，喻弼群觉得很遗憾，“没有多陪陪他”。

于是，喻弼群婉拒了高薪职位，决定留在家陪伴岳母和母亲。为了方便照顾两位老人，他把岳母接到了身边。与高龄老人生活在一起，喻弼群与老伴首先要直面的是饮食问题，“一家人坐在一起吃饭，两位妈妈总是没胃口，看着让人着急”。为了改善这种状况，他和老伴开始研究适合高龄老人的食谱。他俩经常轮流去听讲座，去图书馆查资料，并制作了一本小册子。册子里详细记录每天从早到晚的食谱，确保菜肴尽量不重样，“看着老人一天比一天气色好，心里很高兴”。

虽然陪伴老人时，会出现代沟问题，但江西67岁的李静并没有为此烦恼。父亲因为丧偶，情绪经常失控，还不愿多说话。为了能和父亲多说话，李静参加了

随着城市老龄化程度加剧，当下涌现出了不少“陪老族”。在陪伴父母的过程中，他们也享受父母的陪伴：有人被母亲递来的糖所感动；有人在陪护过程中学习各种知识，成就了全新的自己。

很多心理学讲座，并开始自学心理学知识，“我带着父亲去公园玩套圈，去老地方拍照，让彼此感情更亲近”。通过学习，李静还一次

性通过了心理咨询师的资格考试，“如今，父亲参加了京剧队、太极拳班，我也体会到了知识的力量”。

再次感受被母亲宠爱

因为年过八旬的母亲需要照顾，湖南衡阳59岁的李华爱选择暂时放下带孙任务，回到了乡下和母亲住到一起。

起初，李华爱心里有些不适应，“毕竟很多年没跟她生活在一起”。然而，在和母亲生活的日子里，李华爱感觉自己更像是被照顾的那一方。早晨起床，母亲会给她准备甜酒冲蛋、泡菜、水饺，“我第一次看到这些食物时，真的差点掉眼泪”。在带孙的日子里，李华爱每天早晨都像在“打仗”，“给一家人准备好早餐，自己却根本吃不下”。

李华爱再次感受到被母亲宠爱的美好。“有一次，我带她去喝喜酒，回家路上，母亲轻轻拍了拍我的肩膀，然后在我手

里塞了两块糖”，李华爱说，这样的时刻还有很多，“感觉自己是个很幸福的孩子”。

父亲带他体验新生活

因为丧偶，江苏常州60岁的吴康根暂时“寄宿”到了父亲家。

在这段日子，吴康根看到了父亲的另一面，“记忆里的父亲是个很严格的人，没想到他晚年变得那么有趣”。吴康根的父亲喜欢跳舞，参加了社区两个舞队——一个交谊舞队，一个民族舞队。

很多次，吴康根想跟父亲倾诉丧偶之后的苦闷，可父亲忙得根本没有时间。在家无聊的吴康根之后只好跟着父亲出门，他亲眼看着父亲跟着一群穿着时髦的老太太去KTV唱歌，然后手牵手跳着热舞；他跟父亲参加舞队郊游活动时，看到很多队友将自己

带的食物分享给父亲，“他同样是丧偶单身，但好像过得并不孤独”。

在父亲的影响下，吴康根在社区上了老年大学，还参加了合唱团，“感谢父亲带我体验新生活”。 鲍杰

