

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。

会员园地

征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强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。投寄作品需要原创作品,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”。

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。

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

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

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

