

听听你的心事

串门记者:李峥
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

时间:12月4日

地点:石家庄市某小区

人物:马女士(67岁)

马女士自述:最近,老伴因为吃保健品,导致肝功能出现了问题,不仅毫无食欲,就连喝口水都恶心,不得已住进了医院。

说起这件事儿,我气不打一处来。如果说老伴是因为上了年纪或者身体原因住院了,那无话可说,可老伴是因为过量服用保健品住院了,这个“病因”实在是让人难以接受。亲戚、邻居们听说后,都哭笑不得。

早些年,老伴并没有养生的习惯,他是这两年才迷上保健品的。老伴性格内向,身体也一直不错,退休后,他又被单位返聘了,这两年才算是真正闲下来。也正是因为有了大把的空闲时间,他整天在电视里收看健康节目,有时候还会去街边的小店里参加所谓的“健康讲座”。

对于老伴这些“爱好”,一开始我也没当回事,他想听就听呗,也不花钱,又能打发时间。谁知道,老伴听得多了,被销售员“忽悠”得迷失了方向,几次要拿钱去买他们推荐的保健品和保健器械。

看到老伴迷上保健品,我曾不止一次提醒他,不要轻信销售员的话,小心上当受骗。如果身体不舒服,赶紧去正规医院治疗。谁知道,老伴把我的话当成了耳旁风。见我反对买保健品,他干脆也不找我商量了,自己偷偷拿着退休金买。有一次,老伴买了一台保健仪,带回家后被我发现,我们俩还大吵了一顿。

生气归生气,我也不能拿老伴怎么样,毕竟买也买了,吵也吵了,只能警告他下不为例。可是,老伴依然我行我素,在买保健品上越陷越深。他对锻炼身体没兴趣,对科学饮食不关心,对医生的提示也不在

乎,满脑子想的就是通过服用保健品来增强体质。为此,他舍不得吃、舍不得穿,把退休金全都节省下来,用来购买保健品和保健器械。如今,家里到处都堆积着他买的保健品,桌子上、沙发上摆放着他买的保健器械。

保健品多得放不下,老伴竟然还把它们当“贵重礼品”,送给自己的至亲。今年中秋节,他去新疆看望年逾古稀的姐姐,啥礼物也没有买,就带了一个半米高的方形大箱子,里面装了好几种保健品。我对他说:“姐姐年纪大了,吃这些东西不一定对身体好,不如带些石家庄的特产更实惠。”老伴一听急了,对我怒吼道:“你懂啥?健康才是最重要的。”老伴探亲回来没多久,姐姐给我们打电话说,那些保健品她吃了半个月,胃口明显变差了,也就不再吃了。姐姐让我老伴也别吃了。这一次,老伴倒是没说啥,但他依然照样买、照样吃。

后来,老伴拉着我一起吃他买的保健品。刚开始,我不信销售员说的那一套,也不想吃这些东西,可架不住老伴的软磨硬泡。他曾信誓旦旦地对我说,自从他用了这些保健品和保健器械,感觉身体比原来强多了。时间久了,我也有点半信半疑,就跟着一块吃。结果刚吃了几天,就感觉身体不对劲,没敢再继续吃。停止服用保健品后,我的身体又恢复了正常。

这件事让我隐隐担忧,老伴花了这么多钱不说,别再因为保健品把身体搞垮了。我曾劝他别再吃保健品了,以防适得其反。老伴非但不听,还对我大发雷霆。他说别人吃了都有明显效果,我就是个例外。我说不动他,也只能不了了之。

前不久,我去女儿家里照顾外孙子,家里只剩下了老

伴。刚离开一个星期,我就接到了社区医院的电话,医生说老伴因食欲不振前来就诊,验血后发现他的肝功能出现了问题,建议赶快带他去大医院做进一步的检查。女儿、女婿得知情况后,马上把老伴送到了大医院,医生诊断为食物中毒致肝功能严重损伤,需要马上安排住院。

原来,我不在家的時候,老伴肠胃不舒服,没有食欲,喝水都感觉恶心。越是这样,他吃保健品的量就越大,想用这种方式祛除不适症状。谁知道,不但没有达到效果,病情还越来越严重了,他只能继续加大服用保健品的剂量。连吃几天都没有效果后,他这才不得已去了社区医院。

在医院里,医生说老伴的情况还是比较严重的,如果再耽误几天会非常危险。现在,老伴已经在医院住了半个月,病情有了明显好转。等他出院后,不知道能否吸取这次教训。不过,我总觉得老伴还没有彻底认识到沉迷保健品的危险,真怕他“好了伤疤忘了疼”。

(通讯员申德明协助采访)

■记者感言

如今的生活条件好了,人们开始注重养生保健。马女士的老伴追求健康的心理可以理解,但不应该过分相信保健品。等老伴出院后,马女士还是要多做做工作,让他摆脱对保健品的“痴迷”。老年朋友想要收获健康,还是要保持乐观心态,合理锻炼身体,养成科学饮食习惯,定期健康体检等,身体有不适应及时就医。

■串门预约

石家庄市王景瑜的两位儿子都很孝顺,但小儿子情商偏低,说话常惹得人们不高兴,一家人对他颇有怨言,这给王景瑜增添了不少烦恼。下一期,咱们去她家串串门。

老伴被保健品“送”进了医院

■串门回音

要优先照顾老人

张礼恒:在现实生活中,像郝女士这样既要带孙辈,还要照顾老人的朋友有很多。多数子女将孩子推给父母。殊不知,老人没有带孙辈的义务,子女应该好好回报父母,让他们安享晚年。希望郝女士和有类似经历的老人,不要像陀螺一样总是围着孩子转,累垮了身体得不偿失,应该学会“自私”一点,这样生活才不会过于劳累。

我们不能忘记父母的养育之恩,父母年纪大了需要照顾时,就要优先考虑照顾老人,以尽孝心。

考虑体力和精力

王彦秋:郝女士既要照顾母亲,又要照看小孙子,在她身上展现出了一位女性的伟大。她宁可自己多受累也要尽心尽力孝老扶幼,正是这份付出,才使得家庭幸福,值得人们敬仰。不过,郝女士毕竟也是老人了,如此艰巨的任务让人不堪重负,万一累垮了那就得不偿失了。建议她还是和家人商量一下,将压力适当转移一些。送老人进养老院不是不孝,给老人请保姆也可以理解,将小孙子交给儿子儿媳,让小两口去想办法也不是狠心。在优先尽孝的前提下,根据自己的家庭情况做出选择,让自己有一个放松和缓冲的过程,确保身体健康,才能更好地照顾这个家,从而让自己的老年生活丰富多彩起来。

郑天峰:郝女士这位“夹心层”老人,巧妙合理地支配时间,既当好了精心照顾老母的孝顺女,又是一位称职的好奶奶,老幼兼顾,实在令人敬佩!当然,郝女士付出了双倍的努力,其中的辛苦是可想而知的。建议郝女士要劳逸结合,保重身体。

“夹心层”是种幸福

李海瑞:读了《我是一位“夹心层”老人》,我认为郝女士是幸福的,虽然老人、孙子都得照顾,她有些疲惫,但也乐在其中。

在我居住的小区,像郝女士这样“夹心层”的老人不在少数,有时她们也会喊累,但她们对哪一方也不愿意撒手,用她们的话来说,过日子就得上有老下有幼,这样才算得上是个完整的家。对此,我非常支持。

孝老爱幼的楷模

王喜元:看了郝女士的自述,我被她“两头顾”的亲情故事所感动。她是尊老爱幼的楷模,她的做法也给有着类似情况的家庭提供了经验,在照顾一老一小中变苦为乐,两全其美。

韩秀菊:我十分敬佩郝女士尊老爱幼的美德。她有着吃苦耐劳的品格和向上向善的精神,主动承担照顾老人、小孩的责任,从容面对生活中的挑战。祝福郝女士家庭和睦,生活幸福。

老伴心情我理解

何南仁:读了《我唱歌让老伴心生嫌隙》一文,何女士老伴的心情我是非常理解的。

无论是跳舞还是唱歌,对于喜欢的人来说是一种享受,不喜欢的人只会感觉闹心和别扭。何女士的老伴显然属于后者,然而他和何女士又生活在一起,不喜欢也无处躲避。因此,老伴刚开始还可以容忍,时间久了心存怨愤,这是完全可以理解的。

其实,在家里唱歌不仅影响了自家人休息,对左邻右舍也有影响。我所在的单元楼内就有一位“能歌善舞”的女士,一到晚上非唱即舞,常惹得邻居们不高兴。所以,我劝何女士还是不要在家里唱歌为好,否则,时间长了恐怕邻居们也会不满。

缅怀先辈 铭记历史

近日,张家口市委组织部机关第七党支部开展“缅怀先辈,铭记历史”主题党日活

动。在张家口市桥东区卫华小学,党员们与师生代表共同聆听了市关工委副主任、省级银发人才张永平的主题党课《谁是最可爱的人》以及市“五老”宣讲团成员李书庭的军旅故事。

在两位老同志生动的讲述中,大家的思绪被带回到那个战火纷飞的年代,回望抗美援朝烽火岁月,跨越时空礼赞家国英雄。与会党员们纷纷表示,此次主题党课不仅是一次铸魂强志的思想洗礼,更是一堂践行初心使命的革命教

育课。

主题党课结束后,党员们到张家口慈善义工协会公益书屋进行了参观,了解了公益书屋使用、书屋党支部建设以及老党员作用发挥等情况,并与热心公益事业的老同志进行交谈。

大家一致认为,通过此次主题党日活动,再次回顾了历史,在新时代新征程里,应该更加珍视和平与稳定,要学习志愿军的英雄事迹和革命精神,坚定必胜信念,增强自身本领。继承和发扬艰苦奋斗的优良作风,在组织工作和老干部工作中贡献自己的力量。

(刘齐志)

党日活动

近日,邢台市委老干部局组织党员干部到宪法主题公园开展“学深悟透强党性、以学促干谋发展”主题党日活动。

活动现场,党员干部们阅读了22块展板上的内容,并在法律体系树、公民权利、公民义务等雕塑前,深刻领会社会主义法治“法律至上、公平公正、人民主体、综合治理”的核心理念。随后,大家在邢台市泉北大街路口、公园大门等处向群众发放宪法知识海报,并讲解我国第十个“国家宪法日”和第六个“宪法宣传周”的开展情况。

(李庆波)

新年年历给生活添彩 本报诚征国画作品

本报讯(记者 兰荣)为迎接2024年的到来,《燕赵老年报》将在新年前夕推出国画年历专版。为此,自今日起至12月25日,本报向广大读者征集国画作品。

本次征集的国画作品,题材包括山水、花鸟。山水画主要描绘自然风光和山川景色;花鸟画

主要描绘花卉、鸟类等自然生物。国画作品规格为斗方。

您可将作品寄至:石家庄市中山东路313号燕赵老年报专刊部“国画年历”专版,邮编:050011;也可以将作品拍照后,发送电子邮件至 zlr393@sina.com,请将邮件的主题标为“国画年历”。

特别提示

明日大雪

本报讯(记者 张可心)12月7日将迎来大雪节气。“大雪”至,寒冬始。大雪是二十四节气中的第二十一节气,也是冬季的第三个节气。大雪反

映气候特征,节气的特点是气温显著下降、降水量增多,但并不表示这个节气期间会下很大的雪。大雪时节宜进补,老年朋友注意早睡早起。