

倾诉吧

4940000

“幸福”的杨阿姨越来越爱凑热闹不爱回家

老伴儿走了，空空的屋里没声音

□本报记者 牛超

暗红色的裘皮大衣，脸上堆满笑容……2月26日上午，新华区矿工路街道幸福街社区活动室，杨阿姨坐在40多位老人中间，笑得特别灿烂。

11点多，“学党史、猜灯谜、闹元宵”活动结束。大家挥手道别，各自回家。杨阿姨也跟大家告辞、出门，但并没有急着回家，而是东张西望，像在找东西，又像在等人。

“回家没意思，还是这儿好，热闹。”老朋友们散去，杨阿姨的脸也由晴转阴。

老伴儿走了 家里空了

杨阿姨今年78岁，两个女儿都不在身边，其中一个女儿远在国外。儿子虽然家在本市，但长年在外做生意，一年也见不着一面。在不少人眼中，杨阿姨是个“有福”的老太太：孩子们特别有出息，自己每月退休金四五千元，儿女很孝顺，经常给她打电话、汇款。

可与杨阿姨一打交道，杨阿姨给人的感觉是“老无所依”。

杨阿姨说，老伴儿在时，尽管孩子们不在身边，她没感到空虚过。“那时我和老伴儿身体不错，都有退休金。春秋季节天气好时，我们出门旅游或去孩子家小住；结婚50周年时，我们补

拍了婚纱照；孩子们呢，也经常打电话，日子过得也算是逍遥自在。”

一切都在6年前戛然而止。“前前后后也就几天时间他就去世了，特别突然，现在想起来我还有点不敢相信，他咋可走了？”杨阿姨沉浸在失去老伴儿的痛苦中无法自拔。

东家蹭饭、西家搭伙 她开始“不爱回家”

杨阿姨患有高血压和糖尿病等多种疾病。以前老伴儿在世时，尽管家里有保姆，她还总是亲自下厨，变着法地做各种菜。老伴儿去世后，她辞退了保姆。“我不喜欢别人动我的东西，而且我身体也行。”杨阿姨说，家里就剩她一个人，生活也变得异常简单。“饭是咋简单咋来，反正是啥都不想干，有时一天都不一定开火。”杨阿姨说，好在，她有一群老伙计，大家经常

聚在一起聊天、锻炼身体，她“东家蹭个饭、西家搭个伙，热闹热闹，反正是不爱回家，不想一个人待家里”。

白天还好说，晚上总是还要回家的。老伴儿去世后一年多，一天晚上起夜，她突然摔倒在地，头碰到床边的桌角，好半天没起来。这件事让杨阿姨感受到垂暮生命的重荷，也意识到自己真的老了。但她并没有告诉孩子这件事。“他们都忙，而且离得也远，说了

净让他们担心。”杨阿姨说，她也体谅孩子们的不容易，“都各自成了家，有了孩子……”

“不容易”是杨阿姨常挂在嘴边的词，但语气中也透着很多无奈。杨阿姨说，儿子长年在外跑生意，儿媳和孙子在市区，但也多是打打电话，偶尔会回来看看。“因为生活习惯和饮食习惯的不同，多数年轻人是不爱和老人一起生活的，我都能理解。”

不给儿女添麻烦 过好当下每一天

杨阿姨也想过重新请保姆，但很快被否定了。“请一个，用了几天，感觉不行。无论做饭还是干活儿，还不如我。”杨阿姨笑着说，不过，她还是很欣慰的，孩子们还是很挂念她的。“他们给我买了报警器，戴在手上，有啥事随时报警。”杨阿姨说，一次，她干活时，无意中碰到报警器，结果孩子很快就

打来电话，问她“出啥事了”？还有一次，她给报警器换电池，触动报警开关，儿子又是瞬间打来电话。

“知道我在他们心里还是很重要的，也就够了。”杨阿姨自嘲。她明白让孩子留在身边是不现实的，但人老了，对亲情的需求“莫名”地多了，她只想他们能多抽时间回来看看她、陪她

聊聊天，让她“多享受享受子孙绕膝”。

“现在社会上对老人都很关注，我们社区也经常开展各种活动，我以前喜欢清静，不太喜欢热闹。现在，特别喜欢参加这些活动。”杨阿姨说，她现在最大的心愿就是过好当下每一天，少给孩子添麻烦。

社区看戏

3月9日，爱好戏曲表演的居民为大家演唱豫剧《铡美案》选段。

当天，新华区西市场街道与三七街社区在三七街社区中心广场举办廉政戏曲文艺汇演活动。以廉政为主题的河南地方戏选段吸引了不少老年观众。

本报记者 李英平 摄

更年期要防
心血管病

近日，美国心脏病协会发布了一份“关注女性绝经过渡期”的科学声明，强调要将绝经过渡期作为心血管健康干预的重要窗口期。

通常，女性在50岁左右，卵巢功能开始衰退，雌激素保护作用减弱，即进入绝经过渡期。在这一阶段，女性心血管病风险随之增加。研究发现，更年期后，女性心血管病的发病风险比之前增加3倍。

更年期前后，女性应从以下几方面来保护血管健康。一是控制饮食。少油少盐少糖，每天吃够300-500克蔬菜，200-350克水果，250-400克谷薯类食物，40-75克水产类，限制饱和脂肪、反式脂肪的摄入量。

另外，绝经前后，女性一定要每年检查血压、心电图、心脏超声等，有助尽早发现心血管病的蛛丝马迹，及早治疗。（张海澄）

代查健康码、设置出租车候客点、保留人工服务窗口
多项措施助老年人跨越“数字鸿沟”

□记者 王桂星

本报讯 3月9日，市交通运输局传来消息，交通运输部门将推出代查健康码服务、设立出租车候客点、保留人工服务窗口等措施，助力我市老年人跨越“数字鸿沟”。

针对不使用智能手机的老年人，火车站、长途客运站等场所确需查验

健康码时，服务人员将提供代办代查服务，设“无健康码通道”，采取有效身份证件登记、纸质证明、“通信行程卡”等替代措施。持续推进“河南健康码”与老年卡、身份证、社保卡等相关联，逐步实现刷卡或刷脸通行，并依托全国一体化政务服务平台落实健康码信息互认，便利老年人跨省流动。

在医院、居民区、重要商业区等

场所设置必要的出租车候客点、临时停靠点。鼓励网约车平台设置“一键叫车”功能，为老年人提供便捷叫车服务，对老年人订单可优先派车。

铁路、长途客运、城市公共交通行业将保留使用现金购票服务，客运场站、高速公路服务区、收费站等场所保留人工服务窗口，为老年人提供购票、打印票证、咨询、指引等便利化服务。

养生吧