啥事儿都顺着老人的心意，让他们少操心、多开心

儿女贴心，老人顺心，日子才舒心

□记者 范丽 通讯员 王乐德 文/图

在洛龙区关林镇车疙瘩村，提起肖莲叶和吉灵芝两位老人，村民们都羡慕地说：“她们都是90多岁的人了，身体还那么好，实在难得。”两位老人身体为何这么好？这和两位老人孝敬体贴的儿女不无关系。

想让老人长寿 就让她少操心

肖莲叶（中）和她的孩子们

母亲 肖莲叶 95岁
儿子 田铁圈 64岁
儿媳 王会珍 63岁

“1、2、3、4、5……”记者见到肖莲叶老人时，她正搂着不到3岁的重外孙，掰着他的手指教他识数，脸上满是慈爱的笑容。

“别看我妈已经95岁了，除了眼睛有些花、耳朵有些背，身体其他‘零件’都好着呢，还常常帮我们照看孩子呢。”提起母亲，儿子田铁圈满是自豪。

田铁圈的妻子王会珍说，老人年纪大了，不比年轻人精力旺盛，不能让家中琐事给老人添烦恼，增加老人的思想负担。老人心事少，压力自然就小，这样才能过得轻松、顺心。“这也是我经历过一次惨痛的教训后总结出来的经验。2001年9月，婆婆患了眼病，在医院做手术，我和丈夫到医院侍候她。我给我妈说了去医院照顾婆婆，没想到，当时已经80多岁的老妈非常紧张，一个劲儿地问我，婆婆做手术疼不疼、眼睛能不能治好……我没想太多，应付她几句就匆匆走了。没想到，几个小时后我回到家里，妈妈由于脑溢血已经失去意识，不久就离开了人世。这么多年来，我一直很后悔，当时不该告诉妈妈有关婆婆的病情，不然，她不会这么紧张，也不至于突发脑溢血。”王会珍难过地说。

因此，王会珍照顾婆婆格外用心，家里有了难处、自己有了烦心事，都尽量瞒着婆婆。都说家家有本难念的经，借钱盖房怕还不上钱、自己因骨质增生长期腿疼……这些焦虑、痛苦，王会珍都默默承受，从来不在婆婆面前表现出来。为了让老人身心放松、开开心心的，她还动员家人带婆婆出去旅游。一次，村里组织老人们去北京旅游，她和丈夫因为太忙走不开，没能陪婆婆去，感到非常遗憾。后来，村里又组织老人们去山东烟台、日照等地旅游，这次说啥都不能错过机会，她和丈夫虽然不能陪同，但她早早就和姐姐商量好，让姐姐陪着婆婆去。老人在外面玩了几天，非常开心。

天越来越冷了，怕婆婆感冒，截至目前，王会珍已跑了两次诊所，为给婆婆预约打流感疫苗。“让老人吃好、玩好、身体好，是我们眼下最重要的事情。”王会珍说。

想让老人开心 就顺着她的心思来

在吉灵芝的卧室里，摆放着一张宽大的双人床，床一侧的地上还铺着厚厚的被褥。“为啥要在地上铺被褥？”记者问。“我妈说不想在床上睡，在地上睡着踏实。我们怎么劝她都不听，索性就按她的心意来。我把被褥铺得厚实一些，让她睡得舒服。”吉灵芝的大女儿王秋风说，母亲的年纪大了，为了让她开心，他们都尽量顺着她的想法，干啥都按她的心思来。

自从丈夫去世后，吉灵芝和小儿子王红治一起生活的时间比较长。“我非常感谢我弟弟，10多年来，为了陪伴妈妈，晚上12点之前他几乎没有睡过觉，每次都是妈妈睡熟了，他才悄悄回自己房间休息。弟媳妇照顾得也很周到，总是变着花样给妈妈做吃的。”王秋风说，他们兄弟姊妹8个，有4个已不在人世，剩下的4个兄弟姊妹担负起照顾老母亲的责任，他们不攀不比，各尽孝心，关系非常融洽。

“妈，再过几天就该来暖气了，到我那儿过冬吧，暖和。”王秋风笑眯眯地征求老人的意见。老人点点头，爽快地答应，一家人都开心地笑了起来。王秋风说，母亲爱晒太阳，每次母亲到她家住，她都把主卧收拾出来让母亲住，那个房间向阳，天晴时，老人能晒好几个小时的太阳。今年4月，王红治去姐姐家接母亲，没想到，去了三趟都没能把老人接回家。为啥？王秋风舍不得让母亲走。尽管都住在一个城市，离得并不远，但母亲在她家待久了，王秋风几乎无法承受回到家里见不到母亲的失落感。“回到家，开开心心叫声妈，然后去做饭，浑身都有劲儿。”王秋风说。

“咱就一个妈，不能老住在你家呀。”听姐姐这么说，王红治笑呵呵回应道。

母 亲 吉灵芝 94岁
大儿子 王红拴 64岁
大女儿 王秋风 60岁
小女儿 王秋菊 57岁
小儿子 王红治 50岁

吉灵芝（中）和她的孩子们

认真执行调理方案 她越来越健康美丽

□小凡

“那天，一个几年没见过面的老朋友差点儿没认出我。她说，我变苗条了，精神状态也变好了。”辛红有点儿得意地说，“她不知道，这几年我经历了什么。”

辛红曾是一名乳腺癌晚期患者，在医院检查时发现，癌细胞已转移到淋巴。为了治病，她四处求医，接受放疗、化疗、手术靶向治疗。由于腋下淋巴被切除，淋巴管阻塞让她的左臂浮肿得很厉害，体重也增长到150多斤。她为此苦恼不已时，遇到了逯博士健康管理团队的教练莫文。莫文建议她尝试一下逯博士健康调理方案。

刚开始，辛红并不相信，因为她已经尝试了很多种方法，但都没能让自己的体重降下来，胳膊也没有消肿。后来，莫文的一句话让她动了心，莫文说：“这个方案是逯博士团队花费近20年时间打造的，已有30万人受益。”于是，抱着试试看的态度，辛红进行了调理。辛红是一个做事很认真的人，饮食、运动都严格执行调理方案。调理一个周期（42天）后，她收获了惊喜：体重从152.3斤降到124斤，腹围从110厘米减到80厘米，上臂围从35厘米减到29厘米……精神状态越来越好。

辛红说：“很多上班族说，按调理方案用餐很麻烦，这是误区。比如，我经常做的菠菜虾仁，把菠菜和虾仁在开水里焯一下，再用料汁拌一下，这道菜四五分钟就搞定了。想把自己的身体调理好，一定要用积极的心态配合教练。”

逯博士团队以帮助肥胖、“四高”人群恢复健康为使命，历经19年探索和研究，提出“用生活方式解决生活方式病”这一核心理念，创建了一套均衡饮食、温和运动和健康指导的管理方案，并取得了国家专利证书，已有30万人受益。该方案2017年获得延安市科学技术一等奖，2018年获得陕西省科学技术成果奖。为回馈广大读者，逯博士团队提供10个优惠调理名额（调理期间享受5顿免费营养餐）。

报名电话：15137956647、60682790。

洛阳农商银行自贸区科技支行——

情意暖客户 服务再提升

近日，洛阳农商银行自贸区科技支行辖内网点纷纷开展优质服务再提升活动，在打造暖心网点上下功夫。

营业大厅内设置了面包点心自助区，配备了花茶咖啡热饮车、护手霜以及精致的糖果，办理业务的客户可以坐在这里喝着热茶、咖啡，吃着点心等待。工作人员还适时举办厅堂微沙龙与客户互动，进行趣味问答，并有小礼品回馈。一系列接地气的服务举措赢得了客户的一致好评。

（乔艳丽）