

八旬老翁乐享“诗意生活”

保健有方

红薯香甜诱人 老年人食用有讲究

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中医认为,红薯“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”“功同山药,久食益人,为长寿之食”。这个季节,红薯很适合老年人吃。但是,如何吃对老年人更有益?吃红薯时需要注意什么?对此,11月7日,记者采访了潍坊阳光融和医院临床营养科主任杜慧真,请其进行解答。

杜慧真表示,红薯营养突出的是含有大量黏液蛋白,它对人体有特殊的保护作用,能保持人体动脉管壁的良好弹性,防止动脉粥样硬化,减少皮下脂肪,避免肥胖;能防肝肾结缔组织萎缩,预防胶原病的发生;能保持呼吸道、消化道、关节腔和浆膜的滑润。红薯含有丰富的多种维生素和氨基酸,其中维生素B1、维生素B2和维生素C的含量比大米、面粉要高,维生素C含量可与柑橘相比。此外,红薯所含淀粉的纤维素在肠道内可吸附大量水分,增大粪便体积。这既有利于防治老年性便秘,又能减少肠癌的发生。医学专家认为,常吃红薯有利于防止多种老年性疾病的发生。

然而,对于老年人,要想吃得健康,红薯吃法很有讲究。其中,烤红薯香甜美味甚是诱人,但是对老年人而言,更推荐吃蒸煮的红薯。蒸煮的红薯升糖指数只有63,但是烤红薯可达90以上,若多余血糖得不到及时消耗,就会被机体转化为脂肪存储起来。而且,蒸煮方式更利于保存红薯中的有益成分。

那么吃红薯时,老年人还有哪些注意事项?杜慧真表示,红薯中钾含量非常高,达到每百克130毫克,非常适合高血压的老年人食用,但建议脾胃不好的要少吃。虽然红薯有健脾胃的作用,但越是脾胃虚弱、肠胃不好的老年人越不能多吃。因为其中的糖分会增加胃酸分泌,增大胃内压力,对于胃不好的老年人,这会刺激溃疡面或胃黏膜,导致胃部不适。老年人推荐每天摄入薯类50克至100克作为主食的一部分,不宜过多,午餐时段吃更佳。因为红薯吃完后,需要在人体内经过4至5个小时的吸收,在消化过程中,红薯会产生较多气体,因此,食用时间若与睡觉时间接近,老年人可能会出现腹胀、反酸的情况,影响正常睡眠。另外,吃红薯时不宜与其他甜食同吃。因为红薯本身是甜的,再加上其他甜食,会增加老年人胃食管反流的可能性。

现在,不少老人喜欢用诗词记录自己的所见所闻、所感所想,今年80岁的王华仁便是其中一位。他向记者坦言,写诗让他的生活过得充实而快乐。11月8日,记者走近这位老人,感受他的“诗意生活”。

老有所乐

王华仁

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣

见啥写啥,八年多写了300多首诗词

11月8日一早,家住奎文区潍京水岸公馆小区的王华仁便拿着本子和笔出门了。王华仁最常去的是虞河岸边,除了遛弯,最重要的就是写诗。

记者注意到,王华仁手中这个泛黄的本子上,密密麻麻地记着所写的部分诗词。“华野健儿鏖战潍,夺城献身铸英魂。七十相思雨中祭,始信继承有后人。”王华仁告诉记者,2018年潍县战役胜利70周年,部分老兵的后代和参加过潍县战役的部分老兵从全国各地赶来出席纪念活动,当时下着大雨,他看到后深有感触写下了这首诗。说起自己写的诗词,王华

仁可谓是如数家珍。

当说到是如何与诗词结缘的,王华仁说,其实他小的时候就非常喜欢诗词,还特别喜欢记笔记。2014年,他在续写家谱的时候结识了许多爱好诗词的人,从那时起开始写诗词,见啥写啥。比如:2009年晨练之余,写下了《陵园晨练》——“阳光,老友,绿树,时近正午,不思归处。晨练,晨聊,晨娱趣,病、老、烦、愁,都去!”

8年多的时间里,王华仁写了300多首诗词。现在,写诗已经成为了他的一种习惯。

化烦恼为快乐,精神世界得到升华

王华仁坦言,人到老年,参与的社会活动少了,或多或少感到被边缘化,不免有些孤独感。通过写诗词,他体会到,人到老年虽已不能亲身参与到社会活动中去,但不能不关心社会上的事。通过报刊、广播、电视等媒体以及老友交谈等方式,来了解、关心身边发生的一切,拉近个人与社会的距离,再通过写诗词的方式表现出来,既得到精神上的享受,又锻炼了头脑,愉悦了心情。

“其实,现在我还经常翻看以前写的一些诗词或

者笔记,然后针对部分不足再进行打磨。”王华仁说,像是自己写的《好了歌》——不知何时了?终有何时了。君子坦荡荡,管他何时了。虽然只有20个字,但是他反复打磨了六七遍,才最终成稿。

王华仁告诉记者,写诗词是自己最大的收获,他很庆幸到了老年,心灵能在诗词的水湾里得到“洗涤”,将自己的所爱、所恨、所悲、所思通过诗词表达出来,化烦恼为快乐,让他的精神世界得到了升华。

民正
遗嘱库

老母亲心疼女儿订立遗嘱 遗嘱不规范女儿含泪妥协

方女士今年50岁,老家在杭州,后来嫁到安徽,从2008年起一直在杭州打工,做保姆家政类工作。方女士手脚勤快,因此收入还不错。两个哥哥成年后,也在其他城市工作成家,杭州的老家只剩下年迈的老母亲。

2010年,独自生活的老母亲摔了一跤,兄妹三人都不放心老母亲一个人生活,但是两个哥哥却因为各种事由无法回老家,正好方女士在杭州打工,离得近,便劝说方女士承担照顾母亲的责任。方女士心里虽然对哥哥们不来照顾有些不舒服,但想想自己作为女儿照顾母亲也是应该的,于是便也没说什么,一力承担下来。

从2010年至母亲去世,其间方女士照顾母亲尽心尽力,母亲也都一一看在眼里,想到两个儿子离得远,远水解不了近渴,且几次打电话给儿子儿媳们协

商,他们都表示来不了杭州,而自己也不想离开杭州,千里迢迢跑去儿子儿媳的家里,又想着自己以后的生活都要靠女儿照顾,便在2018年10月下定决心为女儿订立一份遗嘱,希望将杭州自己名下唯一一套45平方米的小套房产留给女儿。可是,因为方女士的母亲是文盲,且缺乏法律知识,只是让女儿帮忙打印了遗嘱内容并让女儿找了两个人作见证,而她本人仅在遗嘱落款处接了手印。

2022年6月6日,方女士的母亲因病去世。7月底,两个哥哥找方女士协商母亲遗产的继承问题。

令人遗憾的是,经过仔细查看,方女士母亲留下的这份遗嘱,其重要法律要件缺失,既无立遗嘱人亲笔签字,也无立遗嘱人真实意愿的可靠佐证,因此,该份遗嘱不符合代书遗嘱的法定形式,而且两位见证人也都已经联系不上。该份遗嘱的真实性

和合法性都无法得到证明,方女士母亲的心愿最终落空。

但是十年间,哥哥们对母亲没有尽到一天赡养义务,这让方女士心里很不平衡,更何况母亲想把房子给自己的意愿是真实的,只是没有把遗嘱这件事做到位,因此白白错失,实在是让人遗憾。

订立遗嘱是一件非常严谨的事情,我们经常遇到当事人来问自己在家书写有没有用,事实上,法律上没有明文否定自己在家书写遗嘱的方式,但是一纸轻飘飘的遗嘱,承载的却有千斤重,遗嘱这份法律文书不仅承载了立遗嘱人的真心实意,更是关系着动辄上百万元、乃至上千万元的财产传承,在司法实践中我们也经常遇到自己在家书写的遗嘱被判定无效的真实案例。所以,订立这样一份专业的法律文书,需要更专业的机构进行办理。

地址:潍坊市奎文区胜利东街新华路口往西200米路北(潍坊民正法律服务中心) 电话:0536-8125353

北京登记保管中心:北京市海淀区善缘街1号立方庭大厦

电话:010-62536162