

保健养生

## 外婆敬书

■ 黄土福

外婆出生于1934年,因家庭贫困,没念过书。在我的记忆中,她对书却怀有深深虔敬之情。

童年时期,我在乡里念小学,住在外婆家。每日放学回来,我急着做作业,往往不管饭桌干净与否,就把书本一股脑儿放在上面。外婆若看见,不管手头上正忙着什么,都会赶紧过来,叫我去洗干净手。她便拿来一条干净的毛巾,把饭桌擦了又擦,意味深长地说:“要爱惜书,不能弄脏,读书人不敬书,哪里会读懂书呢?”那时,我自然不知道古人读书要做“焚香净手”的形式准备,但在外婆的教育下,渐渐地也养成了读书前洗净手,擦书桌的习惯。

外婆还常把我的书包轻轻地打开来,用粗糙的手捧着书本,轻轻地翻看,小心地边把卷起的边角抚平,边喃喃地说:“书是最珍贵的东西,还有好闻的香味。这孩子怎么不爱惜呢,把书弄得皱巴巴的。”每到开学季,我带回来了新书,外婆都用旧挂历纸给我包书

皮。她洗了手,细细地擦干,眯缝着眼,拿着一把锃亮的老式剪刀,比划着课本的大小,裁剪着大挂历纸,那认真细致的样子,仿佛她正在为尊贵的书做一套礼服。在外婆的影响下,我渐渐养成轻拿轻放轻翻课本的好习惯,一个学期下来,课本还是平直整洁的。

记得有一次,我要取柜子顶上的东西,身高够不着,便自作聪明地抱来几本旧书擦起来,脚正准备踩上去,恰好外婆从屋外进来了。她惊慌失措地说:“别踩书,别踩书!糟蹋书,会得罪神灵的。”我说:“外婆,这是旧书。”“不管新书旧书,只要是书,就不能不敬。脚板踩书或屁股坐书,都是罪过啊。”外婆赶忙把书抱起来,还用衣角擦着书,脸色严肃,一向温和的她看似发怒了。我耷拉着脑袋,把外婆的话牢记在心中。多年后,做了教师的我,只要看到学生把书当作坐垫或其他糟蹋书的行为,耳边就响起外婆的话,忍不住去劝告他们要“敬惜字纸”。

外婆把我用过的课本整齐地装在一个大木箱里保存好。她说,书是神圣宝贵的东西,不能卖掉,要长久地保存下来,家中才有书香味。我读初中时,外婆打开另一个旧木箱对我说,那是舅舅们读过的书,二十多年来一直保存着。我抚摸着那些旧书,一股朴素清雅的书香味沁人心脾。至今,我爱读书,爱购书,爱藏书,尽管家里书多成灾,但舍不得卖掉任何一本书,这也源于童年时期外婆对我的深刻影响。

每日天麻麻亮,外婆就叫醒我上学,叮嘱我好好地听老师的话。晚饭后,不忙时,她就坐在我身边,看着我写作业,没有电风扇的夏天,就用蒲扇给我扇凉。她常勉励我向邻居家都考上大学的三兄弟学习,讲他们怎样勤奋读书的往事给我听。

外婆七十多岁的时候,我考上了师范大学。她颇感欣慰地对我说,书总是好的,要好好地读。看着矮小苍老的外婆,我的眼角湿润起来,噙着泪水,一句话也说不出来。

## 母亲送来的包子

■ 张士亮

我的初中是到外地去念的。母亲说那里的学校学习风气好,有利于我的学习。为了送我去那里读书,母亲几经周折,最后才算落定下来。

学校离家十多公里,那时候家里没有摩托车,父母每天都很忙,没有空余的时间接送我上下学,我和村里的另一个伙伴都是骑自行车来回。每到星期天,母亲就早早地为我做好晚饭,叮嘱我吃饱早点回学校。上初中之前,我从没离开过家,现在要远到一个完全陌生的地方上学,我异常苦闷,思乡之情时常伴随着我。

学校饭堂是可以拿来代替伙食费的,我经常看见一些同学回校的时候驮着一大袋米到饭堂去过磅。我想,兴许他们的家庭生活也有困难吧,父母掏不起钱,所以才会用米来代替。那时候我家也穷,可母亲从不让我用米去换饭吃,每周的伙食费她总是准时送到我的手上。每次从母亲手上接过伙食费,我心里总有一种沉甸甸的感觉,总感觉那是父母一次又一次深沉的牵挂,一次又一次殷切的期望。

学校每周六上午上完两节课才放假,每次放假,我总是简单地拎个纸袋子

装几本书和作业本就回家了。到了返校的时候,纸袋子里装的也还是那几本书和作业本,至于一些零食和营养品,那却是从来没有过的,书籍才是我最好的精神食粮。我从来没有要带什么吃的回校的想法,更没有跟母亲提过这样的要求,因为我知道母亲除了给我提供必需的伙食费后,再也难以承担其他的支出了。

念初二时,睡在我下铺的是跟我很要好的同学,他的父母经常到学校来看望他,每次来都会捎来美味的鸡汤和水果之类的。有一次他们带来了龙眼,也分给我吃,比拇指还大的龙眼我还是第一次见到,吃起来很甜。母亲却从来没有给我送过吃的。

后来,母亲在没有事先告诉我的情况下给我送过一次包子。很平常的一天下午,起床后,经过简单的洗漱,我们像往常一样往教室赶,走到宿舍门前的那棵龙眼树下时,我惊讶地发现坐在龙眼树下的那个人竟然是我的母亲。印象当中,这是念初中以来母亲第一次到学校来看望我。母亲看见我走过来,腾地站起来,急忙打开手中的袋子,把一袋还热乎的包子递到我跟前,说:“妈今天在家里做的包子,恰好

来赶集,就给你带了几个来。”我环顾了一下四周,临近上课,成群的学生犹如洪水般往教学楼方向涌去,我感觉有无数眼睛齐刷刷地看着我,脸上热辣辣的,于是非常难为情地说:“妈,我不饿,不要,你快带回去吧。”“留下吧,晚上饿了的时候可以吃。”“妈,我真不饿,快上课了,我得去教室了。”说完,我赶紧跟上其他同学的步伐,快速地走开了。母亲似乎还想说什么,却没有说出口。

现在,每每回想起这件事,我都后悔不已,也羞愧难当,仅仅是因为旁人的目光,我就拒绝了母亲千里迢迢送来的包子;仅仅是因为自己的不情愿,我就浇熄了母亲的满腔热情。那袋倾注了母亲无限关爱的包子,显得那样的落寞。我拒绝的不是包子,而是一位母亲对孩子无时无刻的牵挂和深爱。

如今,每当提及中学时期生活,我总有一个糟糕的感觉——饿。是的,饥饿伴随着我的整个中学时期。虽然没能考上理想大学,但我自认为算得上是勤奋的,二十二时三十分晚自习结束后那种饥肠辘辘、难以入眠的感觉,我至今难忘。但在那时,何不满心欢喜地接下母亲送来的包子呢?

## 留住食欲是晚年大事

俗话说:“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”而生活中一些老人因为种种原因食欲不振、吃不下饭,可能埋下营养不良的隐患。

老人没食欲并非单纯的“胃口不好”,而是多种因素共同作用的结果。一是生理因素。随着年龄增长,老人味觉、嗅觉功能会逐渐减退,对食物的感知能力下降,进食兴趣降低;同时,牙齿松动、口腔溃疡等口腔问题,会导致咀嚼、吞咽不适,影响进食意愿。二是疾病影响。除了研究中提到的慢性肾病、糖尿病、高血压、消化系统疾病等慢性病,以及感染、急性肾损伤等急性健康问题,都可能通过影响身体代谢或引发不适导致食欲减退。三是药物副作用。老人常需服用多种药物,其中有些可能导致食欲下降。孤独、情绪低落、抑郁会影响神经内分泌调节,导致食欲降低。受教育程度较低的老人可能因健康素养不足,对合理饮食的重视程度不够,生活习惯不良,间接影响食欲。

老人没食欲背后隐藏着诸多健康风险,需高度警惕。

跌倒风险升高。研究发现,食欲不振的老人平衡能力更差、步态更不稳定,这是因为食欲下降可能间接影响身体对能量和营养素的摄入,导致肌肉力量不足、身体协调性下降,进而增加跌倒风险。老人跌倒后易引发骨折、颅内出血等严重并发症,甚至危及生命。

抑郁症状加重。抑郁与食欲下降之间存在双向影响:抑郁情绪会抑制食欲,长期食欲不佳导致的营养不良,又会进一步加重情绪低落,形成恶性循环,严重影响老人的

心理健康。

生活能力下降。研究中,食欲不振的老人在“日常生活活动指数”和“工具性日常生活活动量表”中的评分更低,意味着他们在穿衣、洗澡、做饭、购物等日常活动中的独立性更差。这可能与食欲下降导致的能量供应不足、身体机能减弱有关,长此以往会降低老人的生活自理能力,增加照护负担。

老人出现以下情况,可能就是食欲不振:连续数天对平时喜欢的食物缺乏兴趣,进食量明显减少(比平时少吃1/3及以上);容易产生饱腹感,甚至出现恶心、不想进食的情绪;因食欲差而主动跳过正餐,或靠流质食物、零食代替正餐。

提升老人食欲可从多方面入手。饮食上,根据老人口味制作食物,适当增加食物的色香味,刺激食欲;将食物做得软烂易嚼,如将蔬菜切碎、肉类制成肉丸;少食多餐,避免给老人造成负担;营造轻松的进食氛围,让老人在愉悦的心情中进食。生活习惯上,进行轻度运动,如饭后散步、打太极拳等,以促进胃肠蠕动。心理上,家人要多关注老人的情绪变化,及时给予安慰和疏导,必要时寻求心理医生的帮助,避免因心理问题导致食欲持续下降。

当出现以下情况时,需及时带老人去医院就诊:食欲不振持续超过2周,调整饮食和生活习惯后仍无改善;伴随明显体重下降(1个月内体重下降超过5%)、乏力、精神萎靡等症状;出现吞咽困难、胸痛、腹痛、呕吐、腹泻等不适;患有慢性肾病、糖尿病等基础病,食欲下降后基础疾病控制不佳(如血糖、血压波动明显)。医生会通过详细问诊和检查,明确食欲下降的原因,进行针对性治疗。



山清水秀 黄诒高 摄