

久远的年味

■ 黄森才

“岁月恒长久,年味永相存”,新春佳节是中国传统的节日,是人们辛辛苦苦一年后,与家人团团圆圆的喜庆节日。

为了过春节,一家人开开心心团聚,学校也早早放假,让学生们回家一起过年。因此,过年最开心的是小孩,因为不用上课,可以与小伙伴们一起玩,快快乐乐地过新年。

上世纪80年代初期,我还在茂名市一中读初中,春节前一星期学校就已经放假了。一天上午我在家里正在做作业,已经工作的姐姐走过来对

我:“今天我休息,快过年了,下午带你一起去买你最喜欢的绿色军衣。”我听后非常开心:“太好了,谢谢姐姐。”吃完午饭后,我激动得连午觉都不睡,想着自己穿上军装,和小伙伴一起玩“解放军抓土匪”游戏的情景,心里就格外高兴。

下午,我坐上姐姐自行车去河西买了一件绿色军衣试穿好后,便高高兴兴返回家。我把绿色军衣小心翼翼地叠好放进衣柜里,等到年三十晚过年才拿来穿。在以前经济不是很好的年代,小孩都是等过年才有新衣服穿的,这也是小孩子过

年最开心的一件事。

终于等到了年三十晚,我高兴地穿上新军衣,又开心地接过父母给我的封包钱。我留一点钱买作业本、橡皮擦、铅笔等学习用具后,其余的钱就拿来买鞭炮来放,和小伙伴玩得亦乐乎。有时我们会捡一些没响的鞭炮,拿来重新放,这也是我们过年最开心的事。

那个年代的年味,是我玩得最开心、最富有的年味。四十年后我还记忆犹新,那久远的年味给我留下了难忘美好的回忆。

父亲

■ 庞洪流

2023年初,父亲故去了,倒在离一百岁还差十岁的时光。因同住,近年来,替他理发、洗头冲凉、刮胡子、煲饭、护理病身,大多是我一人包办。过去共同生活的点滴积累,犹似记忆的碎片,串联在一起,便成图影。

父亲名叫冠,出生在晴耕雨读的家庭,居住在接近城郊的村子,村名白银坡。父亲的父亲也是一个颇有文化的穷秀才,在乡村教私塾,几经努力,薄置有田产,对父亲却喜欢灌输读书致用之理。经查族谱,慎终追远,方知这条当初不足百人的小村,原来都是宋朝太师庞籍的后人。

在童年记忆中,父亲是经常出差的人。他出差归来时,却是我们姐弟最开心的时光,不但是是一家五口的团聚,更是他总会带回一些天南地北的特产和故事与我们分享,特别是一些实用的书籍。后来我才渐渐懂了,他要节省多少自己的微薄差旅补助伙食费才能达成一家的意愿。

在我的少年印象中,父亲没有出差的日子,他总爱带着我到市场买菜购物,指点我识别各种东西的优劣。星期天,他都争着下厨,当他把自己的厨艺得意地呈现在全家人的面前,我们除了食欲,更多的是欢呼声。父亲重亲情,除了经济上经常接济那些贫穷的亲戚朋友外,节假日更是经常接待外地的、本地的、农村的亲戚。于是,南腔北调其乐融融的影像便成美好的回忆。

在我眼中,父亲很少打骂过我。最深印象的一次是在读小学三年级时骗他用九分钱买作业簿,实际是买了一包

电车牌香烟与同学吞吐烟圈。那时,一些同学都把吞吐烟圈看作是很潇洒的事,在课间偷着乐。我被老师发现了,不但严肃批评,而且把问题反馈给家长。下课回家,一向慈祥的父亲脸色变得铁青,暴怒地拿起竹鞭子,鞭影似夏日暴

雨般落在我身上,使我明白自己做错了什么。

我参加工作后,父亲常对我们说:“如果作为职场人,上级领导信任你,同级人员不排挤你,手下拥护你,你就是一个很成功的职场人了。”也许是性格使然,我惭愧自己到退休都无法达到这个标准。“应允许让别人怀疑你的能力,不应该让别人怀疑你的人品。”父亲经常告诫我们,使我更注重自己的德行,生怕自己的行错,辱没父亲的名声。

暮年的父亲,多病袭身,但他见惯病扰,不断地与几种疾病作斗争。于是,他是医院的常客,有时见他被疾病折磨得非常痛苦,每使我想起应了高寿多辱之言。这是疾病之辱,但这种辱他能乐观面对,当他六十多岁做心脏介入手术时,医生断言他的存活期是五年,谁想到他存活期是五个五年,可见意志求生比预期强得多。

父亲故去的消息传开后,他的同事、朋友、亲戚的知情者纷纷来言来电想送他最后一程,但父亲的意愿是一切从简,况且是非常时期,于是,我们婉拒了众人的好意。使我欣慰的是父亲的人缘,更使我宽慰的是父亲原单位领导从他发病到入院留医,到处理后事,均给予大力的支持与帮助,使我感受到“人走茶不凉”的温暖。

七十三年前的春天,父亲是一个怀着梦想走出这条小山村的青春少年,在几十年的职场生涯风雨中跋涉。常常无论得失,他都喜欢回到这个生他养他的小村,与自己的父母、兄弟乡亲拉家常,话麻桑。现在,他的回归,将是永眠于村边那座屋背山的小山上了。与他的父母比邻而卧,在那青山幽幽、鸟鸣虫唱中与祖先对谈。我再没机会鲜活地触摸父亲那体热的身躯,只能慢慢品味那些美好的记忆了。

禁烟控烟在行动

每年5月31日是世界无烟日。世界卫生组织于1987年创建了世界无烟日,以便引起全球对烟草流行及其致命影响的重视。当你吸入第一口烟后,7秒钟,尼古丁就会到达你的大脑,刺激你的大脑,分泌出让你快乐的多巴胺。尼古丁对精神的积极作用包括愉悦、刺激和情绪调节、减少压力。

但是,一支烟之后呢?

(1)耐受性增加:多数吸烟者在首次吸烟时不能适应烟草的味道,但随着吸烟时间的增加,吸烟量会逐渐增多,重度吸烟者每天吸烟超过60支。

(2)戒断症状:停用烟草后,体内的尼古丁水平会迅速下降。通常在停用后的一天内开始出现戒断症状,包括渴求、易激怒、焦虑、不安、头痛、注意力不集中、睡眠障碍、血压升高或下降、心率加快等。戒断症状通常在最后一次吸烟后约2小时内开始出现,在24~48小时内达到高峰。

那么,吸烟有害健康具体体现在哪里呢?

传染性疾病:吸烟会对呼吸系统造成损伤,使机体更难抵御呼吸道的感染,并会增加呼吸道疾病的严重程度。

慢性疾病:吸烟可导致气管炎和哮喘,增加呼吸道感染的风险,也是慢性阻塞性肺疾病的主要诱因。其次受危害的是心血管系统。吸烟与冠心病、高血压、脑血管病和周围血管病变

的风险增高有关。此外,吸烟还与众多肿瘤、骨质疏松、糖尿病、老年痴呆、皮肤老化等健康问题有关。

二手烟雾同样有害:在宿舍中吸烟不仅容易引起火灾,还会污染宿舍空气,使其他同学长期吸食二手烟。长期二手烟有可能导致肺功能异常、慢性呼吸道症状、哮喘、免疫功能损伤、体重超标、耳部疾病等。

戒烟,是应对烟草危害的唯一办法

面对烟草使用带来的威胁,戒烟是唯一的应对办法,不仅保护吸烟者自身的健康,也减少了二手烟、三手烟对他人的危害。

戒烟后20分钟内,增高的心率和血压就会下降;12小时后,血液中的一氧化碳浓度降至正常;在2~12周内,循环系统出现改善,肺功能得以提高;1~9个月后,咳嗽和气短症状会有所减轻。

什么时候开始戒烟都不算晚!

- 1.戒烟20分钟
因吸烟而升高波动的血压就会平稳下降,加快的心率也会逐渐平缓。
- 2.戒烟12小时

机体内一氧化碳含量就会明显降低。

3.戒烟2~3星期
心脏泵血功能和肺功能开始提升,这时候爬楼、锻炼,都会觉得比吸烟时轻松很多。

4.戒烟1~9个月
咳嗽和气短的情况有明显的改善,呼吸开始变得顺畅。干咳、咳痰无力的状况减少,肺部感染风险显著降低。

5.戒烟1年
因吸烟所增加的冠心病风险降低50%。

6.戒烟5年
因吸烟所增加的口腔癌、喉癌、食管癌以及膀胱癌等风险降低50%,中风和宫颈癌的风险降低至平均水平。

7.戒烟10年
因肺癌而死亡的风险降低至平均水平,喉癌、胰腺癌风险下降明显。

8.戒烟15年
冠心病死亡风险降低,虽然曾经吸烟,但戒烟时间这么长的时候,危险就会降到跟没有吸烟的人接近。

戒烟时间越长,身体的获益越大。而最佳的戒烟时间,就是现在。(创卫漫谈)



最佳的戒烟时间,就是现在



扫码关注
快捷投稿

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活



倡导健康、卫生、文明的用餐方式

用得一双公筷
得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共
卫生水平,让平安健康常相伴。

