



扫码关注
快捷投稿

延缓父亲老年痴呆症之路

■ 何志坚

上个月父亲因“室性早搏”做了微创手术，手术后虽然心脏症状有所改善，可精神状态一直不太好，老是耷拉着脑袋坐在一旁不爱言语，且总说头晕。去医院做了磁共振检查后，才发现父亲的脑萎缩情况加重了，就是说父亲离阿尔兹海默病有可能又近了一步，阿尔兹海默病俗称老年痴呆症。难怪父亲最近总是丢三落四，去市场买菜也是给了钱却忘记拿菜。百度上说，预防阿尔兹海默病最好的办法是进行脑部锻炼，维持记忆力，延缓衰老，平时要注意休息，避免劳累，多参加社会活动。

脑部锻炼？我想起父亲以前有坚持阅读的习惯，每天准时读报纸。可是近些年来，他的白内障很严重，看字不清，加上老是头晕，因此没办法坚持阅读了。这也许是加速了他脑部萎缩的原因。不过我觉得脑部锻炼应该不仅仅只有阅读，还有别的办法的。

“爸，您以前不是最喜欢拉二胡和小提琴吗？怎么最近很少拉了？”我一边给父亲做头部按摩，一边和他聊天。对于老人而言，聊天及演奏乐器都是最好的脑部锻炼，不但能激起他对生活的热情，更是会让他心情愉悦。我觉得如果父亲有音乐相伴，对延缓脑萎缩，或许会有一定帮助。

“唉，坏了，没法修。我去琴行看了，价钱太

贵了……”“爸，您还记得那个张大爷吗？您的老粉丝，每次您在小区花园拉小提琴的时候，他都在旁听得如痴如醉，还一直追问您师从哪位名家……”“哈哈，对，那老头也很喜欢音乐。”一说起音乐，父亲整个人忽然像发着光一般精神奕奕了。

当父亲收到我给他网购的胡琴时，虽然作为长辈还是责怪我乱花钱，但我知道父亲看到二胡那一刻，眼里是闪着光的。他用颤抖的手摩挲着，从紫檀木琴杆到琴筒，到金花蟒背皮，激动得颤颤巍巍，小心翼翼，仿佛这是让他爱不释手的宝贝。他禁不住拿起琴弓，左手指尖在弦上灵活地上下跳跃，右手或轻或重地拉动琴弓。一曲极委婉动听的《江河水》就那么缓缓地，以悠扬的旋律如潺潺流水般倾泻而出。父亲拉二胡时，神色凝重且全身心投入，仿佛只有那一刻，父亲才是真正快乐幸福的，和音乐融为一体的他，才能忘记那些恼人的病痛。

父亲告诉我，他不用看琴谱，也能拉200多首曲子，虽然现在他脑萎缩了，但是并不影响他之前的记忆。自从又开始拉二胡之后，父亲心情大好，身体状况也比之前好多了，整个人都容光焕发。

我记得父亲年轻的时候，患有很严重的神经衰弱，曾经试过一段时间，呕吐剧烈，食不下

咽，夜不能寐，一看书就头痛欲裂，注意力无法集中，到处求医问药，但也无果。后来大学时他经常去游泳，打乒乓球，学太极，练书法，拉二胡、小提琴，吹笛子，演奏各种乐器，他的身心状况竟然日渐好转。不过父亲参加工作后，因为各种忙碌，就把这些兴趣爱好给搁置了。

如今老人家退休多年了，有的是时间，我感觉可以再让父亲重拾旧爱，也许对他身体的康复会很有好处。游泳、打乒乓球这些运动量比较大，可能不太适合父亲，不过打太极、练书法和演奏乐器倒既能陶冶性情，又能调养身体。

于是我和父亲商量后，给老人家报了老年书法班和太极班。每天和一群志趣相投的同龄人在一起舞文弄墨，在公园里打打太极，呼吸下新鲜的空气，聊一聊各自的生活和家庭琐事，闲时拉拉二胡，父亲的老年生活开始变得充实而愉悦，感觉那个乐观向上、对生活充满热爱的父亲又回来了。如今的父亲是每天都精力充沛，且笑容满面，很少再耷拉着脑袋坐在房间的角落里唉声叹气了。看着父亲的变化，我由衷地感到欣慰。祝愿阿尔兹海默病会离父亲越来越远，老人家会永远幸福快乐，身体健康，安度晚年。

喜欢跟随母亲“去村”

■ 杨振文

喜欢跟随母亲“去村”，是我孩提时代藏在心里的“小秘密”。

“去村”是我们村十里八乡一带的方言，意思是探亲戚。

上个世纪六七十年代，我们家伙食很差，每日不是吃番薯粥，就是吃白粥，有时傍晚放学回家，得知当晚母亲煮干饭，会高兴好一阵子。

在家不出门，难得吃上一顿晚餐。可是“去村”，就能吃上一顿有鱼有肉晚餐。我们家乡一带非常好客，不管是哪一家，当有亲戚来访时，都会尽地主之谊，好饭好菜热情款待宾客。

因此，小时候的我盼着跟随母亲“去村”，为的是吃一顿好饭好菜。小时候愿望就这么简单，也这么容易得到满足。

我父亲有六兄妹，母亲有八兄妹，加上一些远房亲戚，共有二十多位亲戚，除我大伯父安家在广州之外，其他亲戚分布在茂名市近郊的镇盛、新坡公社，以及相邻电白县羊角公社。除大伯父之外的亲戚，母亲几乎带我走遍，有的还去过四五次。

我喜欢到羊角公社爱群大队黄竹坑村七姑妈家。这村子靠近茂名煤矿，表哥表姐经常到煤矿挖煤挑出去卖，增加家庭收入，生活不是很困难。而七姑妈很疼爱我，热情接待过后，次次要买一袋零食给我带回家吃，家里种的木薯、番薯，或自晒自制的萝卜干、黄瓜干、酸菜等，装满两大袋，让我母亲带回去，叮嘱我有时间常来。七姑妈的亲切笑容、和蔼态度，给我幼小心

灵留下很深印象。

而镇盛公社彭村大队禾里镜村大姨妈家，是我最喜欢的。

大姨妈懂得医术，尤其擅长给小孩看病治病，她的医术十里八乡出名，甚至海南和广西都有不少人慕名而来求她治病。由于有手艺，行医有收入，大姨妈家生活条件较好，而我们家小孩多，生活困难。每每见到我母子到来，大姨妈很是高兴，放下手头活儿也要陪我们拉家常，问长问短。

我们两家相距十多公里。为了不耽误我母子俩回程，大姨妈常常亲自下厨炒菜，好多次都做如下几道菜，一是煲粉豆（也叫米豆），粉豆捞起来加上油盐当菜，粉豆水加盐和油当汤喝；二不是煎河鱼就是煎咸鱼，煎得很有锅气，吃起来很香；三是酱油煲肥猪肉，这道菜我如今仍情有独钟；四是炒青菜，不是炒通菜，就是炒白菜。四菜一汤，我吃得都很饱很高兴。离去时，大姨妈还给我三五角钱作为利是，让我平安回家，下次又跟母亲来。

记不得是哪年哪月的事了，有一次，母亲带我到大姨妈家探访，吃过午饭之后，步行回家。傍晚时分，回到鳌头至茂名公路袂花公社大路村路段时，发现路面散落饼干和糖果，稀稀拉拉散了上百米远。母亲带着我将那些饼干和糖果全部拾起，足足装了两大袋，每袋约有五六斤。

拾获糖果饼干之后，幼小的我，很想拿点来吃，不料母亲不同意：“人家的东西，我们不能

要，你想吃，等退还失主之后，我买给你吃。”母亲说归说，后来也没有买。

母亲带着我往茂名方向，一路寻找失主，找了几里路，来到铜鼓岭大队，终于在代销店找到失主杨先生。看到我母子俩悉数送货上门，代销员杨先生双手领回，非常感动，用食品袋装了一袋糖果饼干给我母亲，要我母亲带回家，母亲婉言拒绝。

那次“去村”，在回家途中做好事，是最有意义的一次“去村”，成为我终生挥之不去的记忆。

不过，令我不解的是，亲戚家我都去过，唯独外婆家我没去过。而我姐姐和姐妹们都去过外婆家，母亲十分乐意带她们去外婆家，可就是不肯带我去，一次也没有。何故不让我去外婆家，我曾多次问过母亲，母亲总是笑而不答。这成了我心底之谜。

跟随母亲“去村”是从我读书的那一年开始的。高中毕业次年，我报名应征入伍，之后就再也没有跟随母亲“去村”。

弹指一挥间，改革开放四十多年了，社会发生了翻天覆地的变化，我国已全面建成小康社会。当年为吃顿饱饭而盼着“去村”，已经成为历史，一去不复返。

母亲也已经离开我们多年，跟随母亲“去村”成为往事。我十分想念母亲，想念她对我们点点滴滴的好，怀念有她呵护的日子，是她带领和引导我走出社会，走好人生道路。

余生很贵 不能浪费

■ 夏爱华

退休了。突然间，有了大把的闲散时间。我却因此而感觉无所适从，心慌得厉害。

儿子结婚了，去享受幸福的二人世界了。家，一下子便空了下来。

儿子6岁那年，我的婚姻破裂。与负心人分手，我独自将他抚养长大。期间22年的辛苦，只有我自己知道。从他人学那天起，每天晚上，我都会认真地帮他检查作业，并细心地一一为他削好铅笔。有一次，天上下着瓢泼大雨，我顾不上打伞，以最快的速度跑到学校，只为送一本他忘带的语文课本。他上初二那年，大病一场。整整23天，我衣不解带地陪伴在他的病床前，直到他康复出院……这么多年来，我习惯了。不仅要做所有的家务，还要努力赚钱养家。以他为中心，我每天忙得像一枚高速旋转的陀螺。为了他，忽视了自己，一直没顾得上考虑个人问题。而现在，他长大了，有了心爱的人，两个人手牵手地离开了我。一路欢笑，潇洒地奔向了他们幸福的小巢。静静地倚门相望，目送他们离去。内心深处，不禁百感交集。“其实，人生，就是由不断地离别组成的。”在心里，我对自己这么说。但说归说，却难掩内心深处的落寞。总之，一句话：我向往已久的闲适人生，反而打了我一个措手不及。

俗话说：“爱情可遇不可求。”人生路上，谁不期盼真挚的爱情，能够与有缘人共度一生呢？执子之手，与子偕老。心手相牵，并肩同行，自然堪称是人间最浪漫的事情了。但，于我而言，任时光飞逝，人生路上，我依然是知己难求。若非情到深处，得遇高山流水，我亦不愿将就凑合，敷衍自己极其宝贵

的余生。因此，一个人的人生，我将坦然地面对。

心中不禁默默她想：“退休后的人生，也应该很精彩呀！”

阳光灿烂的午后，背着画夹来到郊外，坐在浓荫深处静静地写生。内心深处，悠然回想起自己多年前的愿望，那就是——成为一名画家。

明月盈窗的夜晚，拿出早就买好的精美茶具，优雅地品茗。清香的茶，温润身心。

台灯下，静静地阅读《鲁迅全集》。过去因为忙，一直没有读完。音乐低回，心灵渐趋平静。以前，要养家糊口，抚养儿子长大，不要说静静地欣赏音乐，连坐下来好好看一会儿电视节目的时间都没有。

周末，精心烹煮母亲爱吃的茴香馅饺子。包好的饺子，个个宛若弯月一般，好看极了。薄皮大馅的饺子，细心地盛放在保温饭盒里，驾车给母亲送去。母亲吃在嘴里，饺子还是温热的。母亲边吃边夸：“嗯，味道真好！”

傍晚时分，黄昏的空气里溢满花香。陪母亲出门散步，心情愉快。夕阳西下，偎依在母亲身边，回想起以往自己的种种童年趣事，不禁莞尔。

而今，终于有时间陪伴母亲了，母亲却早已满头华发，年近八旬。有人说：“父母若在，你尚知来路。父母若去，你只剩归途。”这伤感的话，道尽人生的真实状态。在心里，我很认真地对自己说：“以后，你一定要常去陪陪年迈的妈妈呀！”

历尽沧桑，终于明白：所有的绚烂，终归于平淡。余生很贵，不能浪费。云淡风轻，岁月静好。

塘坑村的幸福新生活

■ 张小明

在化州市丽岗镇东北部，藏着一个被大山捧在手心里的小村子——塘坑村。它三面环山，西倚“州之镇山”尖岗岭，北靠雄伟的玄帝岭，东枕秀丽的高坡岭，南面是一大片肥沃的田野。山上鲜花山果随处可见，四季皆可摘，是天然的氧吧。村边，一条溪水成天不知疲倦地打着转儿，溪边的砂土金灿灿、软乎乎，踩上去就像踩在棉花糖上。万历年间，黎家祖辈背着行囊来到这儿，几百年一晃而过，这个小村子不但没被时光抛下，反而越过越敞亮，成了十里八乡人人羡慕的好地方。

尖岗岭是塘坑村的“聚宝盆”。初春，橘红花开时，整条村都是香喷喷的。立夏刚过，沉甸甸的橘红果压弯树枝，空气里全是果香。摘果的日子，村民们背着竹篓、手执竹竿，钻进林子，笑声、吆喝声混着山雀扑棱翅膀的声音，把整个山谷都吵熱鬧了。村里的老人们站在村口，望着漫山的果子直念叨：“老天爷疼我们塘坑人，才给了这么个好地方。”

要说塘坑村最让人惦记的，还得是那条清亮亮的溪水。趴在溪边往下瞧，连水底游来游去的鱼虾都看得一清二楚。捧起一汪水喝进嘴里，凉丝丝、甜津津的，暑气一下子就散了。天刚蒙蒙亮的时候，溪水蒙着一层薄雾，岸边的老黄槐树影影绰绰，像在打盹儿；到了大中午，太阳一晒，水面波光粼粼，孩子们在浅滩上追着小鱼跑，溅起的水花里都映着蓝天白云。老辈人总说，这水养人，连岸边砂土种出来的粘米、番薯、甜薯，煲出来都比别处的香甜。

以前的塘坑村，那可是出了名的“鸽笼”，出行相当

不便。生产队时，全村总共才90多口人，泥砖房东倒西歪，一到下雨天，泥巴路踩一脚陷半腿。可再看看现在，村里户籍人口涨到五百多，崭新的楼房一栋挨着一栋，小汽车在宽敞的水泥路上跑得欢。为什么变化这么大？翻翻村里的“账本”就知道：1981年电灯亮起来，1990年电话通了，2010年自来水接到洗手盆，2014年新修的塘坑大路直通镇上，2017年建起了宽阔的文化广场，2018年建好了化州市村级图书室，2019年建好了村水渠，2023年环村太阳能路灯亮通宵……

日子越过越红火，塘坑村的名气也跟着传开了。这两年，小轿车一辆接一辆开进村子，来考察的老板们一下车就直感叹：“山好水好空气好，简直是块宝地！”一些公司已经在村里安了家，包下大片土地搞种植、搞加工。村里的老辈人站在田埂上，满脸欢喜：“我们守了一辈子的‘穷山’，没想到真成了‘金山’！”更让人盼头十足的是，听说塘坑的溪水最适合酿酒，最近不少酒厂老板都慕名而来。要是真能办起酒厂，往后村里人在家门口就能挣到钱，端上稳稳当当的“金饭碗”。

现在，塘坑村的小伙成了抢手货。媒婆们打趣说：“以前说亲，姑娘家还扭扭捏捏，现在一听是塘坑的，门槛都被踏破咯！”逢年过节，新媳妇们聚在一起，叽叽喳喳聊个不停：“当初就看中塘坑山清水秀，日子有盼头！”这个藏在山水间的小村子，靠着老天爷赏的好风光，靠着村里人一股不服输的拼劲，把日子过得就像灶台上的火——越烧越旺，越活越亮堂！

西江月·村居

■ 陈宜要

潭渡河边散步，清风暖我心房。
休闲约友人茶庄，到处灯光火旺。
塘里建桥连阁，乡园到处芳香。
呼明引伴话家常，多道目前现状。



喜悦春天

■ 李陶

保健与养生

吃素并非更健康 老来过瘦危害大

步入老年，能吃是福，能吃则更利于身体健康。合理膳食、充足营养是老年人健康长寿的基础。老年人怎么吃更健康？有哪些常见误区需要注意？

避开“吃素”误区

有段时间，“吃素更健康”“吃素更长寿”的说法流传甚广，其实这种认识缺乏科学依据。吃全素很容易导致营养缺乏，例如蛋白质摄入不足容易导致低蛋白血症、贫血、骨质疏松、免疫力下降等。

老年人对能量的需求降低，但对大多数营养素的需求并没有减少，对一些重要营养素如蛋白质、钙、矿物质和维生素等的需求反而是增加的。推荐老年人尽可能每天摄入12种、每周25种不同种类的食物，注意粗细搭配、荤素搭配、奶蛋搭配、蔬菜水果搭配。

随着年龄增长，老年人的消化吸收功能减退，口味也容易固化，这样很容易造成食物品种单一。建议做到餐餐有蔬菜，尽量吃不同种类的蔬菜，特别注意多选择深色蔬菜，如油菜、菠菜、紫甘

蓝等；尽可能选择不同种类的水果，每种吃的量少一些、种类多一些，不能用蔬菜代替水果；畜肉、禽肉、鱼虾类动物性食物要换着吃，还要吃不同种类的奶类和豆类食物。

由于高龄老年人咀嚼吞咽能力下降、身体较为虚弱、消化吸收功能减退等，建议优选质地细软、能量和营养素密度高的食物。比如鱼类要去掉骨刺，肉类制成肉糜、肉丸，黄豆加工成豆腐、豆浆等。

认识“老来瘦”误区

俗话说“千金难买老来瘦”，很多老年人非常认同这一说法，认为瘦才代表身体健康。科学研究发现，过胖不利于健康，但是过瘦也会对老年人的健康造成很大危害。

进入老年期后，无论是过胖还是过瘦，都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化，应该分析可能的原因，在饮食和身体活动方面进行适度调整，使体重缓和达到正常范围。

专业医生表示，高龄老年人更需要

关注体重变化，因为体重下降是高龄老年人营养不良和健康恶化的重要信号。由于生理功能严重衰退，消化吸收能力减弱，高龄老年人营养不良、贫血、肌肉衰减、骨质疏松和衰弱等发病率很高，需要更精细化的营养支持和医学营养补充，特医食品(特殊医学用途配方食品)、营养补充剂都是重要的营养来源。

在合理营养的基础上，老年人根据自身健康状况积极主动参加户外活动，延缓肌肉衰减，这也是保持适宜体重的重要途径。阳光下的户外活动有利于人体内维生素D的合成，同时能增强骨质，提高脊柱及全身关节的柔韧性、灵活性，减少肌肉衰减的发生与发展。

建议老年人运动时量力而行，多选择散步、快走、太极拳等动作缓慢柔和的方式，以免过量活动引发肌体损伤或跌倒等不良事件；减少看电视、玩手机等久坐和静止的时间，长时间保持同一姿势容易导致局部肌肉劳损，诱发或加重腰肌损伤、腰酸背痛、心肺功能下降、头晕等。