

背着母亲晒太阳

■ 佟雨航

前段日子，母亲说她的腰背痛得厉害，我慌忙带着母亲去医院看医生。经过检查，医生说母亲并没什么大病，就是骨质疏松得厉害。医生给母亲开了一些补钙制剂后，叮嘱我：“药补不如食补，食补不如阳光浴。”医生说，除了吃钙片和多饮用牛奶、食用鱼类等含钙量高的食物外，最有效最简单的补钙方法，莫过于阳光浴，让阳光直射皮肤。

在都市的钢筋水泥丛林里，沐浴大自然恩赐的阳光还真是有些奢侈。就拿我家房子来说吧。我家住在五层、东西向的房子，前后左右被小高层或高层住宅包围着，每天只有在早晨，阳光才能透过楼与楼的间隙漏进室内一点点，时间也不会超过30分钟。在家里晒不到阳光，只有去小区的广场上晒。而我家住的是多层住宅，

没有电梯，母亲年纪大了，加之腰背疼痛，每天上下五层楼几乎不可能。所以，母亲出门到小区广场上晒太阳也就成了一种奢望。

为了母亲的身体健康，我思来想去，决定带母亲去我家超市门前晒太阳。我家超市开在中学院内，前面是操场，地带开阔，无遮无拦，一上午都阳光充沛。我把想法告诉母亲，能守在儿子身边，母亲当然万分乐意。于是，我借了一辆轮椅，每天早晨，我先把母亲背下楼，再用轮椅推母亲到超市，待到上午八点多钟，外面温度升高，阳光璀璨时，我把轮椅上的母亲放在超市门口的一侧，双腿盖上一张小被保暖。

母亲坐在温暖的阳光里，仰靠在轮椅上，舒展着身体，微微闭上眼睛享受着春

天的日光浴，全身暖意洋洋、惬意无比。母亲在外面晒着太阳，我在超市里忙着生意。有时我会透过橱窗看看母亲，有时母亲也会扭头看看超市内忙忙碌碌的我。没有顾客时，我会倒一杯温水拿给母亲喝，过一会儿又会拿几块糕点递到母亲手里，问母亲饿不饿。中午时分，趁着妻子午间休息到店里帮我看店，我把母亲推回家背上楼，然后再回到店里继续营业。就这样，母亲每天都能享受到一上午时间的阳光浴，心情和身体都在日渐好转。

羊羔跪乳，乌鸦反哺。母亲为我们儿女辛苦操劳了一辈子，老了老了却积攒下一身的病。作为儿女，我们应该照顾好晚年的母亲，让母亲晚年无痛无灾，过得幸福。

我的外婆

■ 梁荣贤

外婆姓冯名淑芳，高州西镇人，生于1930年，今年虚岁96。在我的祖父母、外祖父母四位老人中，外婆是目前唯一还健在的。

外婆的长寿是有遗传基因的，她的母亲活到近100岁才去世，她的几个兄弟姐妹如今大部分都还健在。如果外婆不是先后动过两次手术，又摔过跤，现在肯定还可以生活自理。

外婆身高接近一米六，留着齐耳短发，80岁前腰身都是笔直的，80岁后腰身逐年变弯。外婆皮肤黝黑，那是长年累月的日晒雨淋留下的印痕。

外婆走路带风，做事干脆利落，因此见惯了那些做事轻手慢脚的人。外婆说话声音很大，底气十足，妈妈也遗传了外婆这一特点，那清亮的嗓子喊起来，隔几座山都能听到。

外婆的牙齿是我见过的老人中最洁白最整齐的，早些年外婆还在织渔网，织渔网的丝线她用牙齿一咬就断了，剪刀往往是多余的。以前外婆来我们家，吃饭时总是和小孩子们抢鸡爪吃，可见外婆的牙齿有多坚固。

外婆20虚岁嫁给外公，是坐在花轿上到的外公家。每当和我们说起出嫁那天的情景，外婆总是眉飞色舞，脸上写满了幸福。从1949年结婚，到2002年外公去世，外婆和外公一起生活了53年。外婆的娘家是做小买卖的，外婆在结婚前没有种过地，结婚后整日面朝黄土背朝天却也毫无怨言。

外婆不知疲倦地耕田种地，含辛茹苦把4儿2女抚养大，再把6个孙子抚养大，还帮忙带大了姑妈的3个孩子，也曾经帮忙带过我哥的孩子。她种的番薯特别好吃，新挖的番薯粉糯酥香，晾过风后则清甜醇香。每年春节我们去探望外婆，她都会装上一大麻袋番薯给我们带回家。

除了耕地带孩子，外婆一有空闲就织渔网去卖。外婆织的渔网，针脚细密整齐，手感不粗

笨也不轻薄，几乎和机器编织的一样漂亮。我上小学二年级时，有一次外婆来我们家，我央求她教我织渔网，外婆很爽快地答应了。外婆用小刀把竹片削成编织渔网的针和篦，之后手把手教我装线、起网头、打结、续线、增网眼、换针换篦。全部过程外婆只教了我一次，我居然就学会了。即使是在30多年后的今天，我仍然熟记于心，针线到手动作依然如燕翻飞。妈妈未出嫁前也会织渔网，但结婚后忙于农活，技艺就慢慢疏疏了。

小时候家里很穷，我们小孩子最渴望的节日就是年例，因为年例有好吃好喝还有好玩的。我和哥哥每年雷打不动都会去外婆家吃年例，而且是提前一个星期就去。以前交通不便，我们由大人领着步行10多公里才能到外婆家。当时4个舅舅还和外婆一起住在老屋里，荣枝舅每次都怜惜地摸着我和哥哥脸上冻裂的皴痕，带我们去西镇墟买雪花膏涂脸。

外婆所在的村子叫竹山村，每家每户房前屋后都是竹子。外婆家的年例是大年十一，年例前的一个星期，村里每天晚上都有大戏看，有真人演出也有木偶戏。外婆家人口众多，生活也不宽裕，但她总会想方设法让我和哥哥吃好喝好，因此每年在外婆家生活的那个星期成为我和哥哥一年中最快乐的时光。

外婆68岁时接受了部分胃切除手术，86岁又因胆囊问题被推进手术室。术前医生说，以外婆86岁高龄，很可能下不了手术台。可外婆凭着顽强的意志和良好的身体素质硬是挺了过来，术后又生存了10年，简直是生命的奇迹。

如今，外婆已是96岁高龄。外婆的生命之树历经近百年风雨依旧坚韧。在漫长的人生路上，不管遇到什么跌宕起伏、艰难险阻，外婆都淡定从容地面对。祝福外婆健康长寿，和子孙共度更多的静好岁月。

包子里的母爱

■ 王光慧

下午时分，我画画有些累了，就想出去散散心，信步来到老宅，去看看母亲。

前几年，我在村西的小区买了新房子，父亲和母亲年纪大了，手脚都不麻利，上下楼也不方便，他们还是住在老宅里。每天有空闲时间，我们就回家看看，帮助他们打打水，扫扫地，洗衣服。

母亲正在烧火做饭，看见我来了，就说：“我刚蒸的大包子，快快来。”说完就拿起一个塞到我手里。

母亲的灶房在小配房里，正冲着大门的地方，里面有一个废旧煤气罐改造的小火炉，木柴正呼呼地吐着火焰，散发着淡淡的炊烟和柴草的香味儿，散发着乡村泥土温馨的气息。母亲一辈子在农村生活，都是靠在外面捡来的树枝、柴草做燃料，看到她整天烟熏火燎的样子，我们就给她买了煤气灶和电饭煲，她却一直都没有用过，用她的话说，烧柴草做的饭香，有烟火的气息，这样的饭菜也养人。小火炉上放着黑乎乎的铁锅，里面是还没有出锅的大包子，从锅缝里挤出的热气，散发着诱人的香味儿。火炉旁边的小桌子上是一笼刚蒸好的包子，用白色的笼布罩着，还热气腾腾的。

我接过母亲的包子，又大又白的，热乎乎的，刚咬了一口，立刻感觉到一种麦子原始的香味扑鼻而来，香香的，甜甜的，还饱含着太阳的味道。现在，我们吃的面粉大都是从超市买来的，经过高度的提纯，吃起来已经没有了小麦的味道了。这浓浓的醇香，立刻激活了我对乡村生活的眷恋。母亲虽然快九十高龄了，还一直保持着劳动的习惯，在田间、地脚里种了几棵南瓜，在菜园里种了一小块麦子。每天空闲的时候，她就用自己的小三轮车推着水去浇菜，看到她瘦小的

身影和花白的头发，我们怕她累了身子，就劝她，她却笑着说，劳动惯了，如果停下来，身体会出毛病的。我知道，母亲不喜欢吃我们送来的面粉，她吃的都是自己种的麦子磨成的，包子的味道才会这么的香甜。

包子馅是萝卜猪肉的，吃起来香气扑鼻，咬一口满口流油，一种久违的感觉刺激了我的味蕾，使我食欲大增，不禁大口大口地吃了起来。记得小时候，我们兄弟多，每逢过年的时候，母亲就买来一大块肥肉，剥上一大盆白花花萝卜馅。由于贪吃，再加上喝点凉风，我就常常反胃，直到现在，我们想吃水饺，还都是做芹菜瘦肉馅的，但是吃起来却是味同嚼蜡的，没有一点鲜香的感觉。没想到，今天吃了母亲的大包子，竟突然感到这么的鲜美，一口气就吃了三个。看到我贪婪的样子，母亲心疼地说：“慢慢吃，这锅里还有！”我拍了拍圆鼓的肚子，摆了摆手，母亲耳朵有些背了，我只能给她打了个手势。

我把母亲的房间里打扫了一下，看看也没有什么需要我帮忙的了，就想离开，母亲叫住了我，她蹒跚着从屋里拿出一个方便兜，把蒸笼里剩下的几个包子装进去，用毛巾裹起来，递给了我。我想拒绝，她却塞到我怀里说：“你们打小就喜欢吃包子，带回去给孩子吃，我这里还有一锅呢，吃完了，我明天再包，你再过来吃。”

我接过母亲递过来的包子，看着她慈祥的笑容和瘦弱的身子，心里腾起一种说不出的滋味，我这才突然明白了今天的包子为什么这么香甜，因为里面满满的都是妈妈的味道，在母亲的眼里，无论我们多大年龄，无论我们是侍在她的身边，还是行走在天涯海角，都是她永远的牵挂。

井冈山红色之旅

■ 王如晓

初秋的一天，晨曦初露，我踏上了井冈山的土地。空气中，仿佛还回荡着九十多年前的呐喊。此行的目的，就是要探寻那深植于井冈山血脉中的红色基因，感受那段烽火岁月留下的精神印记。回来后，把此行的观感告诉孩子们，做好青少年的红色基因教育工作，以尽到自己身为市关工委一员的责任。

我们参观首站是大小井，这里曾是红军最早的医疗所所在地（即小井红军医院）。沿着青苔石阶上行，两旁古木参天，溪水潺潺。我抚摸着一口老井的井沿，看到井水依然清澈见底。当地老人告诉我：“当年红军就是用这井水做饭，医生就是用这井水自制盐水为伤员清洗伤口。”我俯身掬起一捧井水，清凉之感直透心底。当年在缺乏粮食、缺医少药的条件下，红军战士及医务人员就是靠着这样的天然资源，挽救了多少革命火种。井边石碑刻着的“吃水不忘挖井人”七个大字，在阳光下熠熠生辉。

午后，我们来到了茅坪村的八角楼。这是一栋典型的湘赣边界民居，因楼上有一个八角形天窗而得名。木楼梯吱呀作响，仿佛在诉说过往的故事。1928年10月，毛泽东同志在这里写下了《中国的红色政权为什么能够存在？》。我站在书桌前，看着那盏锈迹斑斑的油灯，恍惚见毛主席深夜伏案。讲解员动情地说：“就是在这个简陋的小阁楼里，毛泽东同志为中国革命指明了方向。”我的心中涌起一股暖流。

次日清晨，我们登上了黄洋界。站在海拔1343米的哨口，山风猎猎，云雾在脚下翻涌，顿生“一览众山小”的豪迈。这里地势险要，易守难攻，是井冈山的五大哨口之一。1928年8月30日，红军凭借黄洋界天险，击退了敌军的进攻，创造了以少胜多的经典战例。我抚摸着那门立下赫赫战功的迫击炮，耳边似乎响起了震天的喊杀声和隆隆炮声。石碑上毛泽东同志题写的“黄洋界上炮声隆，报道敌军宵遁”，将我的思绪带回了那个硝烟弥漫的年代。站在这里，我不仅感受到

了革命先辈的英勇无畏，更感受到了“人民群众才是真正的铜墙铁壁”这句话的真谛。

随后，我们来到了井冈山革命博物馆。在众多展品中，一根扁担格外引人注目——这就是著名的“朱德扁担”。扁担微微弯曲，表面光滑发亮，那是岁月和手掌共同打磨的痕迹。1928年，朱德同志时年已过四十，却坚持和战士们一起翻山越岭挑粮上山。同志们心疼他年纪大军务忙，偷偷把他的扁担藏起来。朱德同志找不到扁担，只好请人重新做了一根，并在上面写上“朱德扁担，不准乱拿”八个大字。看着这根普通的扁担，我的眼睛湿润了。我想：它挑起的何止是粮食？更是一个革命者与人民群众同甘共苦的承诺，是官兵一致、上下同心战胜一切困难的生动体现。

夕阳西下，我们来到茨坪“井冈山革命烈士陵园”。它建在北岩峰上，坐北朝南，面对雄伟的井冈山主峰。苍松翠柏间，纪念碑巍然耸立，庄严肃穆，瞻仰者众多，花圈摆满一地。我们依次参观了纪念馆、碑林、雕像园及纪念碑等景点，被这里发生的事迹一次次感动得热泪盈眶。

下山的路上，我遇到一队穿着红军军装的小学生，他们正在老师的带领下参加“重走红军路”活动。自己作为一名退休老教师，一种责任和激情在胸中涌动。我看到孩子们红扑扑的脸蛋上洋溢着朝气，听到清脆的歌声在山谷间回荡。那一刻，我恍然明白：红色基因正以新的形式在新一代身上延续。

离开井冈山时，回望那片渐渐远去的红土地，那漫山遍野的翠竹，我心中充满了力量。这里的山山水水，一草一木，都蕴含着永恒的红色基因。这种基因，不仅是历史的回响，更是未来的召唤；不仅是精神的丰碑，更是前进的动力。它告诉我们：无论走得有多远，都不能忘记为什么出发，向哪里出发；无论遇到什么困难，都要保持理想信念和不屈不挠的精神。



书法 ■杨其安

秋日登高

■ 梁玺芬

秋高气爽约诸君，
车至山前景色新。
若得安康添福寿，
避开喧扰远浮尘。



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

老年人如何健康地吃月饼？

中秋佳节，月饼是必不可少的传统美食。不过，对于很多老年人来说，由于年龄增长，新陈代谢减缓，月饼吃得太多，身体会一时“吃不消”。那么，老年人如何健康地吃月饼呢？核心原则在于“浅尝辄止，巧妙搭配”。

首先，在分量上严格控制。建议老年人一次最多食用四分之一块标准月饼，一天之内最好不要超过半块。可以将月饼切成小块，与家人分食，这样既能品尝到多种口味，又有效控制了摄入量。对于市面上一些标注“无糖”或“低糖”的月饼，老年朋友也需保持理性。这类月饼可能使用糖醇等代糖来提供甜味，虽然对血糖的直接影响较小，但其主料如面粉、油脂依然存在，热量并不低，且部分糖醇过量摄入可能引起腹泻，因此同样不能放开食用。

其次，食用月饼的时机很

有讲究。尽量避免在晚上临睡前食用，以免增加消化系统负担，影响睡眠质量。也不建议空腹食用，因为空腹时血糖较低，月饼中的高糖分会导致血糖迅速升高，刺激胰岛素大量分泌，可能造成血糖大幅波动。最佳时间是在两餐之间，例如上午九点十点或下午三四点，作为加餐点心。此时身体能量有所消耗，适量补充可缓解饥饿感，也更容易控制正餐的食量。

再者，巧妙的搭配能让月饼食用变得更健康。在品尝月饼时，可以搭配一杯清茶，如绿茶、乌龙茶或普洱茶。茶叶中的茶多酚有助于解腻消食，其淡淡的苦涩味也能中和月饼的甜腻。更重要的是，不要忘记搭配一些新鲜的水果，如柚子、猕猴桃、苹果等。水果富含膳食纤维、维生素和水分，不仅能增加饱腹感，减少月饼的食用量，其含有的果酸也有助于促

进消化。富含鞣酸的水果（如没熟透的柿子）则不宜与月饼同食，以免增加肠胃不适。此外，食用月饼前后，可适当增加当天的运动量，如散步半小时，帮助消耗多余热量，维持能量平衡。

最后，选择月饼种类时也要花些心思。相对于传统的莲蓉双黄、五仁火腿等月饼，老年人可以优先考虑改良品种。例如，果仁月饼（如松仁、核桃等）富含不饱和脂肪酸和膳食纤维，营养价值相对高一些。无论选择哪种，仔细查看包装上的营养成分表，了解热量、脂肪和糖含量，是做出健康选择的第一步。

月饼虽好，健康更重要。对于患有特定疾病的老年人，如糖尿病、肾病、胰腺炎等，在食用月饼前最好咨询医生或营养师。