

## 及时行孝

■ 曾妍

今年夏天来得特别早,才到3月中旬,最高气温已达到27℃,短袖薄裤齐齐上阵,即使这样,在户外走上一圈,还是汗流浹背。

3月14日,艳阳高照,微风轻拂。午饭过后,我和丈夫在家门口巷子坐着闲聊,突然听见救护车的鸣叫声由远渐近。我心生疑虑,走出巷子,只见一辆救护车缓缓驶来,在邻居家屋边稳稳停下。有3名医护人员从车上下来,麻利地把转运床拉下车,快速调整好,向农田方向推去。“难道有菜农晕倒了?”我向丈夫嘀咕。“不知道,跟去看看。”

只见医护人员推着转运床来到一户菜农家。说是家,其实是用简易棚搭建的遮阴的地方。他们几个人合力从棚里抬出一名男子,看上去男子已是昏迷状态。医护人员把男子抬上转运床,整理固定,接着快速向救护车方向推回。他们身后跟着一名红着眼睛的中老年妇女,想必这是他的妻子了。看着这一幕,我心突然一揪,泪水不受控制涌上眼眶:这是谁的父亲,谁的儿子呀,如果不是生活所迫,谁愿意大中午顶着太阳在田里劳作? 希望能平安。

一个星期后,我在新闻上看到,我家附近医院ICU的一名医生讲述了3月14日中午,医院出车去农田接回一个60多岁昏迷的男子,

他是一名菜农,曾患过中风,体温调节中枢不灵敏。晕倒当天,他午间在田里劳作了快两个小时,医生接诊时他的体温已达到41.6℃,确诊是热射病,现在在医院上着呼吸机,病情稳定。

看到这个新闻,我更加唏嘘:麻绳专挑细处断,厄运专找苦命人。我在心里默默祈祷他早日康复的同时赶紧把这个新闻转发到家庭群,叮嘱家里的父母不要过度操劳,不能在中午去田间耕种,以防中暑。

我的父母日渐衰老了,可他们依然不肯认老。妈妈经常去农田里拔拔锄锄。有次在田里打滑摔倒,导致手骨断裂,治疗了好几个月。爸是木材商,虽说不用搬搬抬抬,但经常要去山上寻找好的木材,日晒雨淋,三餐不定时。有三次伏天,天气很热,他逛完山岭回到家,大汗淋漓的,马上去冲凉,突然就晕倒在卫生间了。因当时家中没人,晕倒两个多钟后,他自己才缓缓醒来,醒来发现头皮痒了,脚趾被地上的瓷片割破了皮,流出的血液凝固了,地砖上也凝结了一摊血。这些事他们居然一直瞒着我们,直到一年后的某天,在和妈妈闲聊时,她才不小心道出。妈妈还说,我爸千叮万嘱不让她说给儿女听,孩子们工作忙,免得担心。

妈妈语音轻轻的,落在我的心头却有千斤重,压得我喘不过气来。我一直自认为是孝女,隔三差五给他们打电话问候一下。每次他们都在电话里说各种好,从不向我提不好的事情,特别是关于身体的。以至于我一直天真地认为他们还很健康强壮,还不会老。因而有长假时,我都是顺着自己的诗和远方,很少主动回老家陪陪他们,很少耐心地和他们聊聊天。我没有留意到他们的容颜已在岁月洗礼中逐渐褪去光彩,记忆力已开始衰退,他们曾利落的步伐逐渐蹒跚。一想到他们有那么多危险的经历,我却浑然不觉,万箭穿心的痛由心底升起,悔恨惭愧,百感交集,不是滋味。

岁月在无声中流逝,父母在劳碌中老去,孩子们在父母托举下慢慢展翅。父母从不要我们飞得有多高有多远,他们在乎的是我们是否平安快乐。生活中的苦与累,他们默默承受着硬扛着。正如离家乡顶着烈日辛勤劳作的菜农一样,又如我的父母因操劳摔倒摔伤为了不让离家在外的孩子担心,选择隐瞒。中国式父母为了下一代隐忍牺牲了太多。为人子女的我们要常回家看看,陪陪父母,坐在一起聊聊天,吃吃饭,关心关心他们的身体,告知他们自己的动态,减少他们担忧,及时行孝,别等到子欲养而亲不在,空悲切。

## 物归原主的快乐感觉

■ 杨振文

在工作生活中,我无数次在路边捡到别人丢失的钱物,又十分幸运地如愿找到了失主并将物品归还,令失主感动不已。物归原主之后,心中牵挂放下了,心里总有一种十分快乐的感觉。

少年时,母亲就经常教导我:人生要走正道,洁身自爱,自家的东西才该要,人家的东西不能要。母亲的教诲在我心里生根发芽。高中毕业后,我先是从军,后半路出家从警护民安宁。我始终牢记母亲谆谆教导,学雷锋,做好事,拾金不昧成了我生活中的乐趣和习惯。

有多少次拾获钱物归还失主,我没有统计过,也无法查找到当时的记录,不过应该有二三十次吧,拾获物品种类比较多,例如钱包、现金、手袋、手机、小灵通、手表、金戒指、金项链、银行卡、毕业证、工作证等等。随着时间流逝,我拾获物品归还原主的经过,大多数已经记不清楚了,只是有几次失物价值较大的,我经过回忆,记住了大概经过。

1977年,我在广州军区驻韶关市莲花山广后九十一队服役,担任首长通信员。当年3月中旬的一天上午,春雨潇潇,寒气袭人,我去位于韶关市西河的机要局,办手续寄机要文件。约上午9时许,当我骑自行车来到韶关市曲江大桥旁边时,发现地上有一条闪亮的女式金项链,于是靠边停车,将金项链拾起,只见是金项链脱钩掉下来的。我掂量下,这条金项链应有20多克重,价值几千元。我将项链放入军用挎包代为保管,然后开始寻找失主。部队机要文件要急送,不能耽误,我

骑上自行车加大力气猛踩脚踏,很快就来到机要局,将机要文件寄出。前后仅用半小时,我又回到曲江大桥边等失主。我只穿着单薄军衣,十分寒冷。时间一分一秒地过去,至中午1时许,失主黄女士赶来认领。当黄女士说出金项链坠心坠图案,确认无误后,我将金项链退还给黄女士。原来黄女士是粤北人民医院内一科护士,家住铁路工务段宿舍,当日早上,她骑自行车赶去医院上班,不慎半路丢失金项链,回到医院接同事班才发现,可是接班之后,一直忙,就没返回查找。待中午12时许,病人午睡了,她才有空,沿途一路查找也没见,当得知我拾获并在原地等候了3个多小时,她非常感动,连声致谢。为等失主黄女士前来认领,我午饭都顾不得吃,返回部队时,饭堂早已过了开餐时间。令我没有想到的是,黄女士不久就给我部队寄来感谢信,表扬我学雷锋、做好事、拾金不昧不留名。部队官兵纷纷夸奖我做得好、做得对。

1986年5月的一天,我在韶关火车站广场,搭乘中巴客车去曲江大坑口镇返回部队,50来公里的路程,汽车走了3个多小时。到站后,我是最后走下车厢的,之后司机开车出站又返回韶关。当我欲步行离开车站返回部队时,却见地面有个鼓鼓的女式钱包。我打开钱包,没找到可联系人的资料,只好原地等候。等了4个小时,至傍晚5时许,英德县沙口镇廖女士骑着一辆自行车来到大坑口镇汽车站寻找钱包。我和她接触,她说得出钱包内的现金和物品,证实钱包是眼前这位廖女士的,

我才将钱包交还给她。廖女士十分感激,接过钱包之后,从钱包中拿出1张100元面额人民币酬谢我,我婉言拒绝。之后,我返回了部队。没过多久,她带上了满满一袋自家产的芋头番薯来到部队感谢我。我推脱不过,收下之后,叫来炊事班长扛至饭堂,煮熟之后,干部战士一起吃。

2015年9月25日早上,家住乙烯生活一区的石女士骑自行车回家途中,手机从裤袋里掉出来,全然不知。至下午2时30分,她起床洗漱过后,才发现手机不见了。而当天中午12时许,我出来维修眼镜,在眼镜店门口发现一台白色手机。我拾起手机,看到是新出的苹果5手机,当时价钱是5000多元。这么昂贵的手机,是谁不小心弄丢的? 我修好眼镜,在原地再守候半个多小时,不见有人来认领,于是用粉笔在地上留字,说明自己拾获了一台贵重手机,若失主返回寻机,见字请打自己手机号码,或打我手机号码。留字后,我回家吃饭。下午3时许,我正在办公室处理事务,失主石女士打我电话寻机。当我将手机送到现场,核实确实是她的之后,我将手机还给了石女士。石女士接过失而复得的手机,十分感激,从手袋中取出500元人民币作为酬金,我婉言拒绝了。

偶遇失物是偶然,急人所急、尽力归还却是必然。我自己也曾遗失挎包、手表、钱包,都被好心人送还。正是这份善意的传递,让我坚持拾金不昧,将温暖回馈给社会。

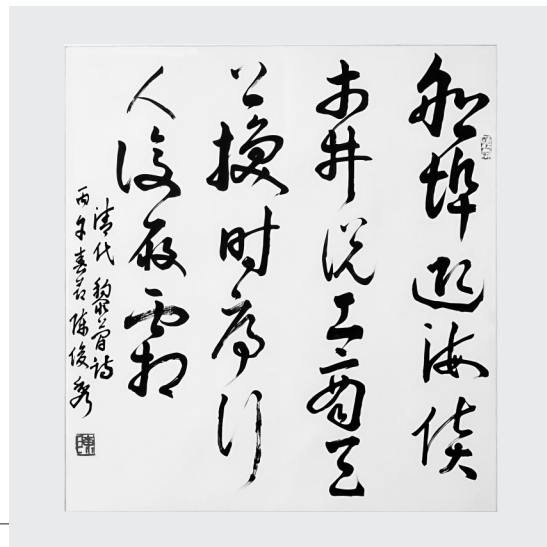
往后,无论拾得物品价值高低,我都会一如既往,妥善保管、物归原主。



扫码关注  
快捷投稿

书法

■ 陈俊秀



保健  
与  
养生

## 吃素加重脂肪肝?

吃素不仅不能缓解脂肪肝,反而可能因营养不均衡、蛋白质缺乏而加重病情。一位29岁女子体检查出轻度脂肪肝,于是开始长达半年的素食减肥,每天只吃水煮菜。半年后,她的体重减了10斤,腰腹平坦,信心满满去复查,却没想到B超显示脂肪肝已发展成中重度,吃素反而加重了病情。

专家表示,肝脏作为人体内最大的“加工厂”,合成载脂蛋白需充足蛋白质支撑,这类蛋白如同脂肪转运的“运输车”。长期缺乏肉、蛋、奶、豆制品等富含蛋白质的食物,相当于切断了“运输车”的生产线,导致肝脏内脂肪无法有效运出,从而大量堆积形成或加重脂肪肝。正常人肝脏含少量脂肪(约肝重量的3%~5%),脂肪含量超10%即为轻度脂肪肝,10%~25%为中度,25%~50%则为重度。

近年来,我国脂肪肝的发病率不断升高,并且呈现低龄化趋势。专家透露,肥胖、饮酒、糖尿病、营养不良、不当用药等都是诱发脂肪肝的危险因素。若不重视,脂肪肝还会诱发高血

压、冠心病等各种慢性疾病,甚至发展为肝纤维化、肝硬化或肝癌。很多人认为吃得油腻、吃的肉多才会导致脂肪肝,但其实不然,和营养过剩型脂肪肝恰恰相反,长期不摄入肉类、豆制品、奶类等食物,缺少蛋白质摄入则会导致营养缺乏型脂肪肝。上述两种情况都是饮食结构失衡的表现,都是不可取的。

如何缓解脂肪肝? 专家建议:一是改变饮食模式。健康的饮食要求每天均衡摄入多种食物,为机体提供所需的各种营养素,包括蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类等。二是饮食“三减三少”,“三减”即减少在外就餐频率,减少食用加工肉类及其制品,减少红肉的摄入;“三少”即做饭时要注意少油、少盐、少糖。

除了饮食调整,有脂肪肝倾向或已患有脂肪肝的人群,在运动方面应避免久坐不动,可选择有氧运动如瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等,帮助消耗多余脂肪。在作息方面,要保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累,因为良好的睡眠有助于肝脏的修复和再生。据《人民日报》

# 深入学习宣传贯彻习近平法治思想 扎实推进全面依法治省

