

心有亲情在 千里共婵娟

话题面对面

“如今世道变了，儿女都不理父母了。”中秋节已经过去一段很长时间，邻居老肖夫妇还在为远在外地的儿女没能赶回家过节而耿耿于怀。中秋节，这个流传至今的传统节日，给人们带来了欢乐。但是对那些儿女不在身边的老人，这个月圆的日子总伴随着淡淡的忧伤。

作为同样儿女在外地的同龄人，我劝慰老肖夫妇：老人普遍具有怀旧的心理特点，对于传统的生活方式十分留恋，这不难理解。但是现代社会的消费文化似乎以一种无坚不摧的力量吞噬着传统，割裂着和我们传统相连的纽带。全球经济一体化给了如今的年轻人更多的机遇，我们老人应该支持他们干事业。其实，传统的故土情结也并没有远离人们，在霓虹闪烁的都市里，在匆匆前行的人流中，就有我们举头望月低头思乡的孩子。

中国老龄科学研究中心的研究资料显示，在现代社会中，工作变动日益频繁，人口流动和迁移加速，促使大家庭向小家庭转变。随着社会转型加快，代沟现象越来越突出，物质生活水平提高后，人们追求精神生活的个性化，老少两代人都要求有独立的活动空间和越来越多的自由，传统的大家庭居住方式已经不适应人们的需求。

大家庭解体，子女远行，老人就有了孤独、思念、自怜、无助等复杂的情感体验。他们中许多人深居简出，很少与社会交往。时间长了，一

些老年疾病也随之而来。其中最常见的是心理障碍，失眠、注意力不集中、疲乏无力、记忆力减退。有些老人烦躁易怒，常因小事与人争吵，甚至因为对生活缺乏信心而轻生。

其实，每一代人都有每一代人表达情感的方式，没必要用某些传统的方式来苛求今天的年轻人。子女常不在身边，这是现代社会发展的必然结果。飞速发展的社会使得“父母在不远游”的古训在客观上难以保留。但是，这并不意味着亲情不再延续。血浓于水，时间和空间也无法阻隔亲情的思念。

另一方面，儿女们长大成人了，为追求美好生活各自飞翔，作为父母应该感到欣慰才是。同时，科技的进步也带来了通讯和交通的便利。平时多通电话，有条件的还可以常常到子女家中小住，即使相隔千里，我们心中的温情也能够互动。

子女不在身边，老人要摆脱孤独和忧伤，最重要的是振奋精神，重新设计晚年的美好生活，多结交朋友、多培养业余爱好。面对大家庭分化成为小家庭，老人千万不要消极回避，只有正视现实，积极应对，才能有效防止儿女不在身边时出现的情感危机。

当然，儿女也应克服时空的阻碍，尽可能多地与父母交流，关爱父母、孝顺父母，常回家看看。相信有了对彼此生活方式的理解和包容，何时何地，我们都能“千里共婵娟”。

听了我一席话，老肖夫妇频频点头，展开了紧锁的眉头。

文/华周

一夏无病三分虚 秋冬调理有八忌

俗话说“一夏无病三分虚”，根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，秋冬季进补是十分必要的。但进补应注意以下八忌：

一忌无病乱补 无病乱补，既增加开支，又损害身体。如服用鱼肝油过量可引起中毒。长期服用葡萄糖会引起肥胖，血中胆固醇增多，易诱发心血管疾病。

二忌虚实不分 中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症下药才能补益身体，否则适得其反，伤害身体。

三忌多多益善 任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”这是不科学的。如过量服用参茸类补品，可引起腹胀，不思饮食；过量服用维生素C，可致恶心、呕吐和腹泻。

四忌凡补必肉 动物性食物有较高的营养价值，而且味美可口。但肉类不易消化吸收，食用过多对胃肠功能已减退的老年人来说，常常不堪重负。而肉类消化过程中的某些“副产品”，如过多的脂类、糖类等物质，又往往是心脑血管病等疾病的病因。其实，饮食清淡也是“补”，

新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素，是人体必不可少的营养物质。

五忌以药代食 药补不如食补，重药补轻食补是不科学的。殊不知许多食物也有很好的保健功用。如常吃萝卜可健胃消食，顺气宽胸，化痰止咳；常吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、莲藕等也都是进补的佳品。

六忌重“进”轻“出” 现在有不少家庭晚餐大鱼大肉，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质，需及时排出。所以养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念，即重视人体废物的排出，减少毒素的滞留与吸收，提倡进补的同时，要重视排便的及时和通畅。

七忌恒“补”不变 有些人喜欢按自己口味，专服某一种补品，甚至发展成偏食、嗜食，这对健康是不利的。老年人各脏器功能均有不同程度的减退，需要全面地系统地加以调理。而且在不同的季节，人体对保健药物和食

物也有不同的需求。因此，根据不同情况予以调整是十分必要的。不能恒补不变，一补到底。

八忌越贵越补 昂贵的补品如燕窝、鱼翅等固然有滋补功效，十分平常的甘薯和洋葱等食品，也有很高的食疗价值。所以应根据体质需要来确定药膳，切勿凭贵贱来分高低。尤其是老年群体，更应以实用和价格低廉为滋补原则。

文/韦辰



百年的美丽

——记江西省东乡县百岁老人尹桂珍

寿星故事



老人每天都要看书读报。

你可相信，世界上有盛开百年依然灿烂的花儿？面对尹桂珍老人，我却忍不住要用“花”来形容她。

在经历百年的沧桑之后，这张面孔却依然鲜活动人，岁月的积淀凝练出一种超然的美丽。

当我来到江西省东乡县尹桂珍老人的家时，老人仪态优雅地站在门口迎接我，喜笑颜开地说：“真好，有人来看我。”老人的脸虽布满皱纹，但肤色白里透红，目光明亮。得体的服饰、整洁有型的白发，生动幽默的谈吐，使人感觉尹桂珍老人有一份超凡脱俗的美。

据老人四女儿王树仁介绍，老人1904年8月19日出生于河北省卢龙县，今年整整100岁。老人早年曾就读于河北省女子中学，后来担任过民办教师。她一生共育有三女二子，如今全家四代同堂，共有儿孙50人。

尹桂珍老人一生不抽烟、不喝酒，每天早

上五点半起床，晚上八点半就寝，午睡两个小时。老人饮食定时定量，每餐只吃八分饱，吃饭不大忌口，偏爱清淡的食物，不喜辛辣食品，最喜欢吃的是牛奶、水果与鸡蛋糕。

老人每天要在居住的小区里散步，想热闹时就找邻居聊天。老人很喜欢读书看报，最喜欢古典名著，还常常给孩子们讲故事。老人也很关心国家大事，现在还坚持每天读《人民日报》、《江西日报》看电视。

老人一生没得过什么大病，除了有点耳背，依然眼明手捷，腿脚灵活。最令人称奇的是，老人记忆力很好，思维敏捷，聊天时总是出口成章。许多名言警句融入她自己的人生感受之后，更像陈年佳酿般醇香醉人。

尹桂珍老人很爱干净、漂亮，如今仍坚持每天化妆，她说保持良好的形象也是对他人尊重。除了每天将自家打扫干净外，老人还经常帮忙打扫小区的卫生。

是什么使老人的健康美丽穿越了百年的时光呢？老人的女儿道出了其中的“秘密”：一是生活环境好。老人所住过的地方，大都是绿树成荫，空气清新之所在，污染少、噪音少。老人喜欢养花弄草、种菜育树，在家拥有一室清雅，出门看到的是满园春色。

二是生活习惯好。尹桂珍出生于贫苦人家，5岁能洗衣，9岁能做饭，一直以“心灵手巧、勤劳能干”著称。到如今100岁了，老人仍

能做菜煮饭，洗衣扫地，每天不辍劳作。

三是为人心态好。尹桂珍老人乐观开朗。她对儿孙们说：“做人要正直、本分，与人为善，多帮助别人。助人是快乐之本啊。”老人从未与邻里吵过嘴、红过脸，作为最年长的长辈，老人在邻里中很受尊重。邻居们不论年纪大小、辈分长短都尊称老人为“奶奶”，家里有什么喜庆之事，首先要请的也是尹桂珍老人。

最值得尹桂珍老人欣慰的是，现在生活好了，儿孙们都长大成人了。50人的大家庭中，已培养出副厅级干部1人、博士1人、硕士3人，另有15人获得各行业高级职称。儿孙们都很孝顺，对老人照料得细致入微。每逢节假日，晚辈们还会拎着大包小包的东西来看望老人，一家人乐享天伦。

文图/何江华

防癌就在细节间

少吃烟熏食物 熏鱼、火腿、腊肠等熏烤食物美味可口，一直受到人们的喜爱。有些地区的居民还吃直接在火上烧烤的食品，如烤羊肉等。医学研究发现，熏烤的食物中含有致癌物质，经常大量食用，可诱发胃癌和肠癌。

少吃高脂肪食物 对癌症高发区的调查表明，脂肪、肉类、糖类摄入量过多的人群，结肠癌、乳腺癌、宫颈癌等发病率也高。所以，人们在日常生活中应适当控制脂肪的摄入。

莫用报纸包食物 生活中常有人利用废旧报纸包装食物，这是极不卫生的做法。报纸上的油墨大多都含有毒物质，如苯、二甲苯、聚氯乙烷等，易污染食品，使人体受害。据报道，这些毒素能引起人体细胞的癌变，有的甚至能破坏细胞的遗传基因而危害下一代。

莫吃过热食物 据临床观察，大多数胃癌和食管癌患者，多有长期食用烫口食物的历史。过热食物对食管和胃黏膜有灼烧作用，会导致食管上皮细胞的癌变。

睡热炕也有隐患 严寒的冬季，我国北方人总喜欢睡热炕。睡热炕的人易患臀部皮肤癌，即“炕癌”。这是一种特发的鳞状上皮细胞癌，是热炕长期刺激皮肤，引起皮肤组织增生性改变，细胞增生过快而造成。

文/容小翔