

生活提醒

老人乘公交 不要坐后排

前段时间门诊上遇到这样一个病例：一位表情痛苦的老人躺在床上不敢动弹，脊柱X光片显示第一腰椎发生了压缩骨折。经仔细询问得知，她是因为坐在公交车的最后一排，车轧过路上的一个石块时颠了一下，结果她就不能动了。

其实，对于患有严重骨质疏松症的老年人来说，骨折的威胁防不胜防。当公交车以一定的速度轧过石块时，车子很容易颠一下，尤其是车的后排座，这种震荡会相对强烈，座位会对老太大的臀部突然有一个向上的抬举力，甚至使老人的臀部离开车座。当臀部再次落在车座上时，会有一个震荡力沿着骨盆、腰椎、胸椎、颈椎向上传导。由于人体腰椎与胸椎交界区比较薄弱，加上骨质疏松的因素，因而很容易受伤。此外，老人若在车上低头打盹儿，全身肌肉就会有不同程度的放松，急刹车时很容易发生“甩辘性损伤”——刹车一瞬间头被甩向前方，停下来后又被甩向后，颈椎病患者可发生急性颈椎损伤，造成截瘫、偏瘫等严重后果。

对此，建议老人和有基础慢性疾病者最好错开公交车客流高峰；乘车时最好有人陪伴，手里拿根拐杖；上车后先扶稳再找座位，以免在汽车开动瞬间产生的同方向惯性下摔倒；侧向座位相对不安全，不要坐；在车上不要打盹儿；到站后要等车停稳了再站起来。

(承斌)



夕阳红热线：13592220003

家长里短

我被老伴“炒鱿鱼”

■邓元普

刚退休时，我经常和老伴一起去买菜，可她总是看了东家看西家，经过讨价还价后，才蹲下来选菜。

她一棵一棵地挑选，一个一个地看，过秤时，双眼恨不得和秤杆零距离。我在旁边早已腰疼腿酸，站在旁边实在有点着急。付款时，老伴把钱数了又数，我心里直犯嘀咕：真是吝啬鬼。跟她去买菜，对我这个急性子的人来说，简直是一种虐待。

有一天早晨，老伴要送孙子去上学，就对我说：“从今天往后，买菜的大权就交给你了。你想吃什么，就买什么。”这一下，可把我给乐坏了！我终于有了自主权。

于是，清晨散步后，我就早去买菜。那天，我又去买菜，

不到半个小时，我就买了一元钱的韭菜，两元钱的萝卜，一元钱的辣椒，然后哼着小曲回到了宿舍楼下，开始择菜。

这时，老伴刚好送孙子去上学回来，于是也过来帮忙干活。老伴边择菜边问菜是什么价，我就如实地汇报，不敢有一点隐瞒。可是，我买的韭菜叶有的已经发黄，根部还有烂叶，萝卜不光滑不说，有的还糠心了，辣椒也颜色发暗。看到这些，老伴有些生气地说：“这不是新鲜菜，至少是前两天的剩菜了，钱花了，却买回这样的菜，你觉得值得吗？”

我不敢吱声，只好让她教训。这时，二楼的王主任也买菜回来了，他和我买的菜种类差不多，可比我买的还要便宜，并且质量比我买的好。老伴更

上气上加气，但是碍于我的面子，她只说了声：“走，回家！”我像一个做错了事的学生，跟在老伴的身后。

刚进家门，老伴就把菜向地上一扔，大发雷霆道：“你买的这是什么菜？什么价？60多岁的人了，办事总叫人放不下心！”她见我一声不吭地接受教训，语气也缓和了点儿：“我选菜是为了保证质量，看秤是为了保证数量，仔细数钱是为了客主两清，公平交易，这些你懂吗？”她说完后，很严肃地宣布：“从明天起我买菜，你送孙子去上学。”就这样，我被老伴“炒了鱿鱼”。

老伴的一番话似乎让我明白了些什么，我从心里佩服她的认真、耐心和责任心。老伴，今后我要多向你学习！



老友重相聚 晶明 摄

养生参谋

老拉肚子补点“菌”

老张3天前突然开始拉肚子，还有点发烧，起初他吃氟哌酸就能缓解，可过了两天，吃了药还得去四五趟厕所，他这才到医院看病。经过医生检查，发现老张的腹泻是由“肠道菌群失调”引起的。

在人体的肠道里，至少有400多种病菌，它们中间90%以上是“常住户”，其余的则是“过路者”，一旦它们的比例、种类、数量发生明显变化，就可能表现出腹泻、腹胀、产气或者便秘等症状。这时单纯使用抗菌药很难解决问题，而通过服用一些活菌药调节肠道菌群，帮助“常住户”去应对“过路者”，往往能收到较好的效果。

哪些人容易出现肠道菌群失调呢？一是儿童，尤其是幼儿肠道细菌的比例还没有固定下来，容易导致营养吸收障碍等；二是老年人，随着年龄的增长，肠道菌群的平衡会发生改变，在调整的过程中，容易发生菌群失调；三是长期使用抗菌药的人，肠道内有益菌和致病菌，抗菌药物分不清“敌我”，长期服药对肠道菌群的破坏非常大。

(刘爱东)

巧治津液亏少症

我今年70岁，患津液亏少症已经多年。什么是津液亏少症呢？就是口干舌燥，嘴里一点儿唾液都没有，每天喝5000毫升水都不行。那时，说10分钟的话，不喝水，舌头就调不过个来，要想继续说话，就得赶紧喝水；喝完水，就得不断地上厕所。再就是眼睛干涩无泪，眼药水不住地点，但还是解决不了问题，让人很痛苦。

后来，我从书上看到，按摩液门穴（在无名指与小指缝间，顶着无名指的骨头）最善治津液亏少症。于是，我每天按60~100下，两个手都按，结果按了不到一个月，病情就得到了很大改善，现在嘴里也有唾液了，眼药水也不用点了，已经与正常人一样了。

(郝军)

《中华孝德故事》

主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口联营驾校 赞助连载

周口联营驾校收费低，出证快。诚招各县乡报名点。

地址：周口市汉阳（大闸）路北段 电话 8695555 王主任：15994173988

连载之五十四：

冯玉祥忍饥买肉孝父

爱国将领冯玉祥出身贫寒，父亲是军队里一名下级军官，母亲早逝。他从小只读了几个月的私塾，12岁时，他父亲营里有一个缺额，为照顾他家的困难就叫冯玉祥去顶替，从此他就当上了兵。有一次，父亲骑马到营上报到，因结冰路滑，从马背上重重地跌了下来，右腿受伤，感染化脓，不能走动；当他伤好后去兵营销假时，才知道自己已被兵营裁掉了。父亲失业，生活重担全压在冯玉祥肩上。

旧社会当兵可是个苦差事，当兵的经常发不上军饷，逢五逢十还要打靶。打靶更辛苦，不论是刮风下雨还是寒冬炎夏，在地上一趴就是大半天。冯玉祥年龄小，身子骨单薄，父亲十分心疼儿子，每到打靶的日子，父亲总

是想方设法给儿子凑几个小钱，叮嘱他买个烧饼充饥。

懂事的小玉祥想：家里的日子本来就很难，不久前父亲又摔伤了腿，正需要补补身子，我怎能再要家里的钱呢？可如果不要，父亲就会生气，想想还是把钱接了下来。

冯玉祥自有主意。他把父亲给的钱一个不花都攒了起来，过了些天，再将自己平时省下来的一点钱凑在一起，到肉店买了两斤猪肉，请了个假，回家给父亲烧了锅焖猪肉。

那天傍晚，父亲从外面回来，一进门就闻到一股肉香，看到桌上炖肉，不禁问道：“从那里弄来的炖肉？”“这肉既不是偷的，也不是抢的，你老人家只管吃好了。”冯玉祥站在桌

旁低头轻轻回答。

“从那里弄来的，快说。”父亲见玉祥吞吞吐吐，更要问清楚不可，不然不吃。冯玉祥只好讲了原委，说道：“每次您给我的钱，我都没舍得花，积攒了起来。加上我的军饷也没动。我知道您老人家喜欢吃肉，特地称了二斤，想让您高兴高兴，也给您补补身子。”父亲听了，一把拉过懂事的孩子，一句话也说不出口，眼泪扑簌簌地掉了下来。

此情此景留在了冯玉祥的记忆里。20年后，他想起此事，欣然挥笔写

下一首打油诗：肥肉二斤买回家，亲自炖熟奉吾父。家贫得肉食非易，老父食之儿舞蹈。

【感言】

冯玉祥知恩图报，对父亲的爱戴给予更大的回报。对父亲的孝和对国家的忠是紧紧连在一起的，没有对父亲的孝，哪有对国家的忠？后来他能够成为著名爱国将领，绝不是偶然的，那是他大孝大忠的必然结果。

