

往事追忆

鲤鱼跳龙门

长江从西边的天上奔涌而来又向东边的天上奔涌而去……我想,看到长江,也就看到了威武雄壮、波澜壮阔、风光旖旎……

“麦苗青青菜花儿黄”,我在江苏省长江岸边的农村采访。那天临近中午,采访结束,即将乘车离去,一位中年人匆匆赶来,递给我个红色请柬,我一看,大意是邀请我参加他84岁老父亲的“龙门宴”。我莫明其妙。

陪同采访的省文艺出版社陈编辑笑眯眯地告诉我,长江岸边不仅风光旖旎,风俗也很奇特,真是“五里不同俗,十里改规矩”,当地把老人过73岁或84岁生日叫“鲤鱼跳龙门”,或“跳龙门”,把举行的生日宴叫“龙门宴”。生日那天,亲朋好友、街坊邻居前来祝寿,主人家则要拉桌设宴,款待客人,并且客人越多越好,客人多说明主人家的人缘好。尤为奇特的是,那天如能邀请到一位远方客人,更是喜上加喜。远方客人越远越好,不讲熟识不熟识。他们认为,远方的客人更能为老人增福添寿。

中年人问我是哪里人?我说,我是河南人,入伍到了长白山区,走过吉林、辽宁、黑龙江……最近,刚刚换防来到江苏。中年人那个喜哟那个乐,仿佛我就是难见的远方客人,仿佛我真的能为他老父亲增福添寿。



我问,为什么把老人过73岁或84岁生日叫“鲤鱼跳龙门”?陈编辑说,按当地风俗,无论主人是富家穷家,也无论宴席是高档低档,但每个餐桌上必须摆有一条精工巧做的大鲤鱼,供大家以饱口福,寓意老人像“鲤鱼跳龙门”一样,顺利跨过73岁或84岁这个坎坷年,健康长寿。

我欣喜,我是能为老人增福添寿的人。这天大的的善事何乐而不为呢!我欣然同意参加老人的“龙门宴”。

随即,我悄悄和陈编辑商量后,借故开车出村,为老人置办生日礼物。

“鲤鱼跳龙门”,本是一个古代的神话传说,说的是鲤鱼跳过龙门就会变化成龙。而龙门在何处?今人则有多种说法,一在山西陕西之间、屹立黄河两岸的龙门山,二说在河南洛阳的龙门山,三说在四川南充的龙门山……这几地还经常为争夺鲤鱼跳龙门的源头而打笔墨官司。其实,大可不必,“鲤鱼跳龙门”毕竟是一个古代的神话传说,什么是神话传说?无需饶舌。

封建社会的科举年代,把金榜题名的人叫“鲤鱼跳龙门”或“跳龙门”,即所谓“跳过龙门,身价百倍”。

如今,当地把老人过73岁或84岁生日叫“鲤鱼跳龙门”,或“跳龙门”,寄希望“跳过龙门,健康长寿”。其实,73岁或84岁这年,在人的一生中也是普通的一年,并不是什么坎坷年。也许是在古时,孔子活到73岁、孟子活到84岁,人们惊呼,大圣人还跨不过73岁或84岁这年,何况草根之人,于是便谣传“七十三,八十四,阎王不叫自己去”。我敢说,世界上任何一个人都有走到生命尽头的时候,但谁也不可能预知自己的“尽头”在何年。这是生命的自然规律。

我从靖江县城返回村里,全村骚动起来。我成了男女老少议论的“明星”。说我买的蛋糕大,夸我送的礼物重——尊景德镇烧制的瓷质艺术品“寿”字山。我想,人多就要随俗,与群众打成一片,是我的责任。

当然,人们议论最多的还是那位老人。老人叫项南。项南这老头真有福啊!项南爷爷能长命百岁哩!

院子里摆满了桌子,也坐满了人。我站起来说,项南老人今年84岁,还年轻着哩,按生物学原理,人的寿命最短100岁,最长150岁,而公认的人的寿命正常应该是120岁,可以说,人活百岁不是梦,人活百岁很正常,要想健康长寿,我送给大家4句话、16个字——合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡……如果这样,人人都能跨过“龙门”,都能活个100多岁!

项南老人笑了。男女老少都笑了。

饭菜端来,鲤鱼摆上,蛋糕摆上,蜡烛点燃,人们欢笑着唱起了——祝你生日快乐……

(王天瑞)

桑榆晚情

老伴

同样是夫妻,年轻夫妻人称谁谁的“爱人”,中年夫妻则称谁谁的“老公”、谁谁的“老婆”,老年夫妻又称为谁谁的“老伴”,为何不同时期,称谓不同,以前未曾想过。步入老年,结合自己的人生经历,再去体会不同阶段的夫妻称谓,方觉它是那么恰如其分。

就说“老伴”这一称谓。夫妻到了老年阶段,已不会像青年阶段那样,爱得激情充斥每一天;也不会像中年阶段那样,终日地为事业而奔波。此时年龄已大,多半休闲在家,有没有人相伴,真的成为关键。对此,自己有切身体会。

在以前,即使有时候,妻子走娘家等原因,走个十天半月,因为自己每天忙于工作,到吃饭时,去街上随便吃一点儿,倒也没觉得太怎么样。如今退了休,也就无事可做。即便想做点儿事,因为体力下降,啥事都离不开她的帮忙。不管什么原因,只要她不在家,就像家不在了。

老伴就更加典型。不光一天不能离开我,就连一会儿也不愿离开,屁大的事,都要拉着我一起做。即使没事的时候,也拉我到她的身边。我问有什么事,她就说,没什么事,就是想让你陪着我。

是啊,年龄大了,孩子大了,常年在外求学,很少有机会与父母相聚。年龄大了,像我的父母早已去世,兄弟姐妹自然也年纪不小,不轻易走动了。一退休,自然就与同事及朋友相脱离。此时,除了老伴,哪有亲近的人可以见到啊。

不光如此。人常说:一日夫妻百日恩,百日夫妻比海深。人们还用“银婚”、“金婚”来表示婚姻时间越长,就越珍贵。是啊,几十年间,经历几多风雨的磨练、几多艰险的考验,稍有不真不坚,就会到不了今天。此时,夫妻在感情上,没了青年时期的娇宠、中年时期的抗衡,有的只是理解与宽容、平静与含蓄、周密与细微。每天每时,该加衣服了,老伴或一再提醒我,或直接为我穿上。每顿吃什么饭,她总是做前仔细征求我的意见,直到确定我最想吃的就餐方案。平日里,不仅看到我衣领未扣会为我扣好,就连眼角有点微疵,都会为我轻轻拭去,头发有一丝紊乱,也会为我轻轻理顺。关照越细致,越感到情谊的浓与深。

有时我想,早年的情还算不了情,晚年的情才算得起情啊!

(辛生)

老年健康

做好小事能降血脂

很多老人发现自己的胆固醇超标时,第一反应会问医生:我该吃什么药?事实上,只要在日常生活中注意改变饮食结构和生活方式,就能轻松降低胆固醇。近日,美国“网络医学博士”网站刊文,教大家一些小贴士:

1. 用手估测饭量。很多人不知道如何控制饭量,其实一份肉正好是你手掌的大小,一份新鲜水果差不多是拳头的大小,而一份米饭,或是面条相当于两手一捧大小。

2. 水果一天至少吃够5份。水果有助降低“坏胆固醇”含量,还能帮助降低血压,维持健康体重。

3. 护心食物找“海洋”。一份护心菜单里,一周至少要出现两次鱼。特别是鲑鱼、金枪鱼、鳕鱼、沙丁鱼。深海鱼中富含欧米伽-3脂肪酸,能帮助降低甘油三酯、胆固醇。

4. 全麦食物做早餐。全麦食物不仅是减肥降脂法宝,其中的多种碳水化合物能给你源源不断的能量,丰富的纤维素能延长饱腹感,减少午餐饭量。

5. 多一点儿豆类,少一点儿土豆。大豆,含有丰富的蛋白质和纤维素,有助降低血脂、血糖,能让饱腹感维持得更长。但土豆、精白米、糕点中的其他碳水化合物会迅速升高血糖,使人饿得更快,容易暴饮暴食。

6. 动起来,或是认真做家务。每天散步能够减少中风和心脏病的风险。刚开始可从每天10分钟走起,逐渐增加时间。如果你真的不爱走路,做家务也算锻炼,但前提是你要认真打扫,要能感觉到心跳加速,而不是随便糊弄。

7. 饭局能少则少。在家吃

健康食品能有效地控制胆固醇,但不要奢望你出去吃也这样。餐馆里的食物经常富含饱和脂肪、高热量和高盐,即使再健康的选择也会导致超量超标。不妨试试这些招:多选择炖、蒸、煮的食物,而不是煎炸食物;把酱拨到盘子的一边;如果不小心点多,可先打包一半来控制饮用量。

(新华)

愿为您记录晚年的幸福时光

“健康·晚晴”版与您相约在每个周五。

版面栏目设置:

- 1. 桑榆晚情——讲述老年人的爱情、友情和亲情故事。
2. 怡情乐园——有特长、有爱好的老人可以来这里露上一手,展示绝活。
3. 戏迷擂台——展现周口戏迷的风采,爱好唱一嗓子的老人可以亮相相,与同道之人切磋技艺。
4. 寿星相册——以图说的形式展现长寿老人的生活及精神风貌。
5. 往事追忆——听老人讲述过去的故事,最好配上老照片。
6. 咱爸咱妈——子女讲述爸爸妈妈的乐事、趣事以及生活点滴,感恩父母,传承美德。

欢迎您提起笔来向我们的栏目投稿,或者为记者提供线索。
投稿邮箱:zkwbzf@163.com
投稿地址:周口东新区报业大厦11楼周口晚报专副刊中心“健康·晚晴”收 邮编:466099(请注明您的地址和电话、邮编)
提供线索请拨打:13592208529

