

咱爸
咱妈

中午回到家里，母亲已弄好了一桌子的饭菜，鲫鱼汤、鸡汤、红烧鸭子……全是营养型的那种。我扫了一眼，一点胃口都没有，冒火地朝母亲吼道：“怎么全是鱼啊、肉啊的，这些东西我都吃腻了，我想吃素菜。”

母亲听后，略带责备地说：“傻孩子，素菜哪有营养，你马上就要参加中考了，学习任务那么重，不好好补补身子，怎么吃得消呀！”

说着，母亲盛了半碗鱼汤让我喝。我闻了闻，摇摇头说：“我不喝，难喝死了，谁熬的谁喝。”母亲像哄小孩似的说：“多少喝一点儿，妈妈熬了两个多小时才熬出来的，鲜着呢，不信你尝尝。”

“我才不尝呢！天天都喝鱼汤，烦都烦死了。”我抱怨地说。我没有理会母亲，板着脸，气呼呼地拿起筷子扒了几口饭。母亲见我吃饭，不夹菜，就关心地夹了一个鸡腿放在我的碗里。肉，我是绝对不敢吃的，因为最近我又重了好几斤，同学都说我胖了，16岁，最怕有人说我胖。我生气地对母亲说：“赶快

夹走，这东西吃了会发胖的。”

母亲说：“胖点儿怕什么呢？只要健康，况且你一点也不胖呀……”“你不再夹走，我可丢到垃圾筒里了。”我打断了母亲的话，并下了最后通牒。那一顿母亲辛苦做出来的菜，我只吃了几小块豆腐。

中考前夕，我的心情很不好，动不动就对父母发脾气，或是对他们的关怀爱理不理。可无论我怎么撒野，父母永远都是一副讨好的笑脸。我不知道那几个月，父亲和母亲是如何熬过来的。

终于，我以优异的成绩考入了一所重点中学，父亲和母亲长长地舒了一口气。但随后，他们又开始紧张起来，因为进入青春期的我早恋了。

高二那年，我莫名其妙地喜欢上了学校对面的一个理发师，不因为别的，就因为他长得有几分像刘德华。那段时间，我特别迷恋那个理发师，几乎每天都要去他的店里洗头。那个理发师好像对我也很有感觉，去的次数多了，他便开始追求我，时常送一些花或小礼物给

我。本来我就很喜欢他，加上他主动出击，我很快便坠入了爱河。

在我和那个理发师相恋了一个月后，母亲发现了此事，她是从我的日记中得知的。母亲很吃惊、很生气，也很担忧。但她还是压抑着心中的情感，装作一副若无其事的样子，然后悄悄地去那个理发师谈判，但这件事被我无意中撞见了。

母亲对那个理发师说：“我求你放过我女儿吧，她还小，还有美好的前程，只要你能离开我女儿，无论你提什么条件我都答应。”

那个理发师嘴里叼着一根烟，讽刺地说：“其实我根本就不喜欢你女儿，是她死缠着我。这样吧，看在你爱女心切的分上，只要你给我一万块钱的补偿，我就和你女儿分手。”

一万块钱，对我的家庭来说不是一笔小数目，几乎是父母所有的积蓄了。但母亲还是咬着牙，点了点头。随后，我看到母亲从银行里取来一万块钱交给了那个理发师。理发师点着手里的钱，一脸得意。

果然，第二天，那个理发师就不再理我了。我去店里找他，要他对昨天的事给我一个合理的解释。他冷冰冰地说：“解释什么呀，从一开始，我就不是真心喜欢你，一切只是逗你玩的。”

没过几天，我再去找那个理发师，他已经搬走了，不知道去了什么地方。后来我才知道，母亲又给了他一万块钱，让他走得远远的。

我的初恋就这样结束了，有很长一段时间，我都不肯原谅母亲，不肯跟她说一句话。我认为是母亲扼杀了我的爱情、破坏了我的幸福。一年后，我顺利地考上了大学，但在填报志愿时，我还是故意选择了外省的一所高校。

许多年过去了，直到我有了自己的孩子后，才算真正明白父母当年的苦心。每每忆及往事，我的心里总是充满了愧疚。年少时，自己太任性、太不懂事了，太伤父母的心了。我不知道如何才能报答父母的恩情，我亏欠他们的实在太多、太多。

(周礼)

老年
养生老人穿凉鞋
要穿袜子

夏季，很多年轻人都会光脚踩着一双漂亮清爽的凉鞋，很多老人却不敢，怕着凉、受伤，而对凉鞋敬而远之。老人脚的关节、韧带、骨骼因老化缘故，导致足弓逐渐塌陷，对身体的支撑能力明显下降，因此对鞋有更多要求。在选择凉鞋上，其实只要具备以下几点，一样可以轻松凉爽一整夏。

硬底软垫。老人穿的凉鞋，质地不要买塑料或硬皮革的，应保证鞋面面料的柔软，软皮的比较适合，但鞋底则不宜太软。硬底鞋所具备的一些好处是软底鞋所没有的：坚硬的弧形鞋底模拟了行走时足底的屈曲，可对行走产生助力。不光是鞋底，有一定硬度的鞋后帮也可抗挤压，给予后跟部更大的承托力量。

系带凉鞋。最好能随时调节肥瘦，如系带或有粘扣的鞋。因为包括老人在内，很多人的双脚会在下午出现水肿，如果此时凉鞋过紧，会使脚部血液循环不畅，热量不能有效到达脚部，还可能引起脚趾肿胀。可调节肥瘦的系带凉鞋可避免这一问题。同理，老人选择凉鞋尺寸一定不要偏小。

防滑性能好。不要选那些鞋底太平面的，一沾水就很滑，尽量选择带防滑纹鞋底的鞋，通过加大鞋与地面的摩擦力，减少老人腿部的紧张度。另外，鞋跟最好不要超过3厘米，越接近地面的稳定性越好，也就越不容易滑倒。但完全平跟也不合适，可以有2厘米左右的鞋跟，提高老年人足底的抗震能力，有保护脊椎间盘的作用。

透气性能好。老人穿上凉鞋后，皮肤湿气散发量为每12小时15~40克。若湿气滞留在鞋内超过4~5小时，脚越湿，散失的热量越多，进而导致着凉。因此，老人选择凉鞋尽量不要大面积皮革，透气裸露部分多些，尤其鞋帮两侧要有透气孔。

穿一两薄棉袜。虽然凉鞋的透气性很好，但人的双脚很容易出汗，不穿袜子时，脚底直接接触凉鞋，会使脚底皮肤浸泡在汗液里，导致适宜真菌生长的湿热环境形成，引起脚部真菌感染。因此，老人在穿凉鞋时配一双薄棉袜子，可以很好地吸汗，防止磕碰以及细菌、灰尘等带来的患病风险，还能防止老年人脚凉，对足底有一定的保暖效果。

(生命)



(京华)

闲话
茶馆

老年人，因为身体及其他的原由，行动不是太方便，通常不好去太远的地方游玩，有的时候，一个人呆在家里，会觉得非常烦闷，有时甚至会觉得极为孤独，尤其是那种单身的老人，因为老伴早已离世，如果有孙女或者孙子陪着玩耍，倒也觉得日子容易过；倘若子女不在身边，自己一个人住着，说不孤独那是假的，不过，笔者认为，与其让自己被孤独包围，还不如自己主动出击，远离孤独。

喜欢运动的老人，大可以到公园里，或者到专门的老人活动室，找几个老人聊聊天、下下象棋、打打乒

远离孤独



乓球，或者到专门的游乐场，找几个老伴跳跳舞、打打门球，日子也过得挺快活、挺轻松、挺有趣的，这样总比干坐在家中要强很多。

当然这主要是针对那些比较喜欢玩耍的老人而言的，如果是不喜欢出去游玩的，而是喜欢呆在家里

的老人，那么方法可能不同，他们的乐子可能相对就要少些，其实玩乐的方式仍然不少，依然能够让找到自己快乐，远离孤独。比如可以安装宽带，没事上上网，到老人们聚集的网站去游玩，或者看看好的电视娱乐节目，比如中央11频道，就是专

门的戏剧频道，里面还是有很多老年人喜欢看的戏剧的，也可以看看夕阳红栏目，只不过这个节目不在11频道。还可以自己租一些老碟片，自己一个人坐在家中观看，让自己被影片带来的快乐所包围。像有的老人有特别的爱好与专长，还可以耍上几手，比如有的老同志热爱书法，这时，完全可以没事摆弄上几笔，虽然没有什么人在旁边欣赏，但是自我陶醉总还是可以的。

反正就是别让自己太孤独，孤独别说老年人比较害怕，就是年轻人同样不太喜欢。远离孤独，让快乐伴随自己，如此，相信你的晚年岁月会过得更加舒心与快乐。

(毛周林)

老年
健康

“越近的事情越容易忘记，越久以前的事情反而越是记得”，很多人可能都有过这种感受。而这种症状，在神经内科的医生眼里看来，这可能就是《百年孤独》的作者马尔克斯患上的老年痴呆症早期症状之一。

遗传与环境均可诱发

写出长篇巨著的马尔克斯却患上了老年痴呆症，让人扼腕的同时也会惊讶，这样经常用脑为何还会患上老年痴呆症？其实，让马尔克斯遭遇老年痴呆症的很可能是遗传因素。

专家指出，老年痴呆症在医学上的专业名称是阿尔茨海默病，是一种进行性发展的神经系统变性疾病，临床表现为认知和记忆功能不断恶化，日常生活能力进行性减退，并有各种神经精神症状和行为障碍。

专家表示，目前，老年痴呆症的病因尚不明确，不过公认的诱发老年痴呆症的因素主要包括遗传和环

境等方面。

如果有家族遗传史的话，患上老年痴呆症的几率较大。马尔克斯由于有家族遗传史，他的妈妈和一个弟弟都得过此病。

除了遗传引起的家族性老年痴呆症外，其他的多为散发性老年痴呆症。引起散发性老年痴呆症的可以有环境因素，如铝中毒等。

此外，年龄越大，老年痴呆症的发病率也越大。据了解，65岁以上患病率为5%，而85岁及以上人群的患病率则高达20%甚至更多，女性多于男性。

脑外伤和吸烟、缺乏教育等因素也会导致老年痴呆症。专家表示，马尔克斯曾因淋巴瘤化疗导致脑细胞受损，记忆流失速度因此加快，这也可能是诱发其老年痴呆症的原因之一。

预防需从中年做起

“尽管叫做老年痴呆症，但想要预防，需从中年做起”，专家表示，老年痴呆症是一种进行性的智能衰退，很可能在早期并未引起注意，而到严重时才发现。

专家强调，很多患有老年痴呆

症的人其实从中年开始就有一些症状了，如记忆力不好，也就是所谓的“越近的事情越容易忘记，越久以前的事情反而越是记得”的症状。

专家强调，老年痴呆症没有特效治疗药，一旦确诊，只能通过药物和康复治疗延长病程。而老年痴呆症患者最后通常会发展为生活不能自理、卧床不起，最终因合并并发症而死亡。

据中国阿尔茨海默病协会2011年的公布调查结果显示，全球有约3650万人患有痴呆症，每7秒就有一个人患上此病，平均生存期只有5.9年，是威胁老人健康的“四大杀手”之一。在中国，65岁以上的老人患病率高达6.6%以上，年龄每增加5岁，患病率增长一倍，3个85岁以上的老人中就有一个是老年痴呆。

因此做好预防工作很关键，专家提醒，一旦早期发现自己有记忆力不好等症状，从中年开始就应该针对性地做些训练，可以起到预防的作用。

多读报、下棋可预防痴呆

想要预防老年痴呆症，并非无法可循。专家指出，其实从日常的智

(京华)