

忽略爸妈多久了

■李自强



“哥，咱爸病危了，快回来”，朋友小姜接到妹妹的电话，慌忙放下手里活，急匆匆驱车往老家赶。终于，在傍晚时分，赶到了那个印满童年小脚丫，充满少年快乐与欢笑，自己熟悉于心的农家小院。父亲躺在床上已经昏迷不醒，妹妹、妹夫正忙着为老人准备

后事。

明亮的白炽灯下，看着药水缓慢滴进老父身体，小姜惭愧、自责。整天忙公司的事，他已两年多没回来探望老父亲。只是逢年过节让人捎点钱和礼物。总觉得父亲不到60岁，身体硬朗得很。可没想到，身体不错的父亲说倒就倒了。两年未见，父亲是那么苍老，岁月像犁铧，在父亲平坦的脸上，划出深深的沟壑，小姜内心一酸。

母亲在他10岁时去世，父亲怕孩子受委屈，一直未再找，一人含辛茹苦地把小姜培养成材。大学毕业后，小姜一人在城市打拼。父亲在老家仍孑然一身，孤灯孤影。每到春节，父亲都打电话问他：“过年回来不？”可公司事多，种种原因，他都没能成行。时间如白驹过隙，父亲一下走到了终点。错过的时光再也回不来，他想好好尽孝，然已经不允许，子欲孝而亲将去。

听着小姜的自责之声，我内心若有所思：由于这样或那样的原因，在外打拼的你、我，忽略他们多久了。在故乡那座老宅，生活着为我们付出辛劳与心血一辈子的老爹老娘，他们在日夜思念与牵挂着子女。在他们越来越少、弥足珍贵的时光里，等待着你、我，趁着老人健在的时候，去多陪陪他们，好好孝顺他们。

尽孝要趁早，莫等子欲孝而亲不在！

莫学丁郎

■吴权友

清明节时，我回故乡给父亲上坟，中午和几位同乡的故友一起聚会，免不了谈起一些往事。因为我们都是当爷爷的人了，当时又正值清明节，对儿女孝道之事谈论得更多一些。国庆兄提到的上世纪50年代在乡村传唱的戏剧《丁郎刻木》，成了我们热议的话题。

戏中的主人翁丁郎，幼年丧父，与母亲刘氏相依为命，长大成人。她把儿子当成自己一生的寄托，未来的希望……

丁郎娇生惯养、性格暴烈，从来不把母亲放在心上。一顿饭做晚了，轻者摔盘子、摔碗，重则对母亲刘氏拳脚相加。他的不孝是出了名的。

初秋的一天，丁郎抬头看见树枝上有一只刚会飞的小乌鸦给老乌鸦喂食吃，便向身边的周老汉说：“那只老乌鸦让自己刚出窝的儿子喂食吃，一定是有病了”。周老汉笑笑说：“不是那老乌鸦病了，是小乌鸦在反哺呢”。周老汉看着丁郎疑惑不解的面孔，又说：“反哺就是当小乌鸦能够自己飞出窝找食物吃的时候，会先把找到的第一口食物送给自己的母亲吃，报答母亲的养育之恩。多么有情有义啊！”丁郎听了周老汉讲的这番话，羞愧得低下了头，眼泪不住地顺着脸颊往下流。

刘氏在家里做好了午饭，望了望雨蒙蒙的天空，披好蓑衣，戴上斗笠，提起饭罐，出门向打谷场走去。

丁郎远远看到母亲在雨里的身影，一股从未有感受过的暖流涌遍全身，他慌忙冲出雨棚迎接母亲。

平日里，刘氏对儿子既爱又怕，她一见丁郎向自

己急奔过来，心里直打鼓，不住地喃喃自语道：“饭送晚了，又该挨打了。”情急之下，她浑身发抖，霎那间，一头栽倒在地上，丁郎跑到她身边时，她已经气绝身亡了。丁郎紧紧抱住母亲的尸体，痛不欲生，怎奈母亲已经离开他了。

为了给母亲超度灵魂，同时也为自己赎罪，丁郎经常去寺庙里坐禅焚香。一天，他从寺庙佛像那里得到了灵感。他去到市上买回来一根又粗又好的楠木，请来好的工匠，将木料雕刻成母亲样子。就是下地种田，他也要把母亲的雕像背过去，俨然母亲时刻在陪伴着他，不可谓不孝矣！但是，这一切都太迟了。

儿女孝道是建立在社会文明基础之上的自觉行动，不孝则反映的是社会文明和道德情操的缺失。“乌鸦反哺”理论就是唤醒道德情操的一副良药。它既然可以医治好一个丁郎，也一定能够使更多的丁郎受到教育。

赡养老人，使老人过上幸福健康的生活，社会有义务，更是家庭和儿女义不容辞的责任。如果你不是有意回避，就不难认识到：是父母养育了自己，自己未来也要为人父母这样一个既简单而又深刻的道理，就会自觉履行养老孝亲的义务，而不是把责任推向社会。

俗话说得好：“家有老，是个宝”只有用心去体会，才能真正感悟到它的深刻内涵，到那时你会说：“父母永远都值得自己尊敬和爱戴。”

5毛钱·10块钱的回忆

■梁发占

每当我看到扔掉的烧饼、包子、油条等食物的时候，心里总有一种说不出的滋味。这不由得勾起了我对少年时期学校生活的回忆。

1964年，我考上了县城一中，从乡下背着馍去20多里外的城里读书。当时是困难时期，那年月，一个鸡蛋两三分钱，一个小字本也就是一毛钱左右。学生大多是农村来的，城里的学生不在学校食宿。尽管学校食堂的菜两三分钱一份，但是来自农村的学生大多家里贫困，经济条件差，不少学生买不起一份菜，只能用盐水泡馍吃。我一回家一次，如果父母能给我一两毛钱，就很好了，但是这钱我还要用来买学习用品。一个作业本正面用完了用反面，练了小字练大字。如果兜里的钱超过一元，那肯定是有“大事”要办。

还记得有一次，几个同学骑一辆破旧的自行车在篮球场转圈。轮到骑，一圈还没骑完，车链子断了，当时修一下，也就是一毛钱，可兜里却没有，我还是借的同学的钱，把车修好的。

更让我难忘的是：和我姨同村，一个叫贾水成的同学给了我5毛钱，说是我四姨让他捎给我的。接到

钱后，我激动得不知道说什么好，心里有说不出的幸福感。当时，我用几层纸包着钱，藏在内衣里舍不得用，不过最后还是买了本子和笔。后来，远在新疆的五姨也听说我在学校生活艰苦，给我寄了10元钱，这10元钱我更是视若珍宝，放了很长时间没舍得花。

几十年过去了，我仍不能忘记，少年时代的生活一幕幕在脑海中闪现。



老年健康

胃口好才能长寿

有些老人常感到食欲不振，吃啥都没胃口，有时候甚至懒得吃饭。以色列本古里安大学的一项研究发现，老人的胃口与死亡率存在联系：胃口不好的老人死亡来得更早。研究人员对1258名70~82岁的老人进行了长达9年的跟踪调查。从事该项研究的丹尼特·沙哈博士表示，在排除了老人身体活动量、人口学特征、营养等因素后得出，胃口好的老人，死亡风险低。

中国传统医学也有“人以胃气为本，以及内伤脾胃，百病由生”的说法。胃不仅是消化系统的重要器官，也是重要的内分泌器官和免疫器官。在保证胃肠本身消化与吸收功能的同时，还参与调节全身几乎所有系统或器官功能的活动。因此，胃出问题，会引发老人多器官紊乱，出现多种临床症状。临床上，老年患者的饮食习惯也常常成为医生评估其病情恶化或死亡风险的重要参数，为家人提供“预警”作用。

但随着年龄的增长，大多数老人都出现了胃口不好的毛病。一是因为老人消化系统功能减弱，影响食物的吸收，使老人食欲变差；二是有些老人上

了年纪以后主动选择吃软烂、清淡的食物，而这样的食物一般不容易刺激人的食欲。因此，要想改善老人的胃口，进而使老人延年益寿，就要从日常生活上多改善。

一是定时定量，少吃多餐，早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。二是细嚼慢咽，充分利用唾液咀嚼食物，每口咀嚼不低于20次，并慢慢吞咽，减轻胃的负担。三是餐前“预热”，比如在饭前半小时左右喝一杯山楂汁或陈皮茶，效果会更好。不爱吃肉的老人，可选择生姜和草豆蔻作为菜品的调料，能起到温胃散寒、刺激味觉、增强食欲、减少油腻的作用。

脾胃不和也影响老人胃口，可以煎服肉桂、干姜、山药、甘草、青皮、白术，每味约9克，一天服用两次，连续服用半个月至一个月，就能一定程度上刺激味蕾反应，从而提高他们的食欲。此外，平时多按摩足三里穴也是提高脾胃功能的方法之一。足三里穴位于外膝盖下面3寸，胫骨外侧约一横指处。按摩时，可将拇指指端按放在足三里穴处，尽力按压，然后推按肌肉，连做7次，两侧交替进行。

(生时)

天下老人

105岁老人每天化妆做发型

居住在美国华盛顿一家养老院中的西尔玛·奥斯汀老人，今年3月16日度过了自己105岁的生日。目前，她已经有了4个孙辈、5个曾孙辈和5个玄孙辈。老人的爱好就是每年和孙辈到全美各地去旅游观光。

在退休以前，西尔玛在奥尔登百货商店当会计员。这是一家时尚用品商店，老太太在这里养成了喜欢穿时髦新衣服的习惯。她至今仍每天坚持给自己化妆和做发型设计，始终保持着优雅的仪容。她认为，优雅的形象让别人看着舒服，自己也会维持好心情。她告诫身边的朋友，绝对不能上了年纪就邋遢。

虽然老人的视力和听力已经有所衰退，而且还要坐在轮椅里，但她的晚年生活一点也不空虚。西尔玛喜欢结交新朋友，还爱给身边的人讲一些幽默的小故事。养老院中一名员工说：“老奶奶的记忆力超强，她能详细叙述一战和二战的历史，回忆起经济大萧条时期所遭受的各种苦难，对本地的各种趣闻轶事也一清二楚。”

西尔玛对一切新事物都充满了激情。左邻右舍都盼望买到她亲手用钩针编织的各种工艺品，家里人都非常喜欢她做的炸鸡块。在没坐轮椅以前，西尔玛还能下地摘草莓，72岁时曾花了一整个夏天把自己的住房重新粉刷了一遍。