

# 岳母的长寿密码

侯修圃

今年是岳母去世10周年纪念日。岳母生于1914年,卒于2014年,享年100周岁,无疾而终。在怀念岳母的日子里,研究和探讨岳母的长寿密码是我常常思考的问题,但是许多悖论使我不得其解。比如,医生告诫我们:吃饭要低糖、低盐,少吃肥肉,少吃油炸食品。而岳母恰恰相反,平常喜欢吃甜食,每天喝蜂蜜水,喝稀饭也要放糖;她吃菜、吃饺子总是嫌淡了,说什么“胡萝卜熬鳖——没啥滋味。”我只得给她一碟蒜泥加酱油,让她蘸着吃;平常她特别喜欢吃炸小杂鱼、炸虾仁、油条等食品。82岁那年,她做了一次大手术,三天三夜才醒过来,出院后,她说要“补养补养。”怎么补养呢?她说,每天给她蒸半碗肉,有肥有瘦,端上饭桌,她两顿饭就吃完了,一直坚持吃了好多年。概括起来,她的生活习惯有几点:

岳母喜欢喝扣碗茶,女儿们都孝顺,争先恐后地给她买茉莉花茶,上午一碗下午一碗,直到去世,喝茶是她乐此不疲的习惯。

二是喜欢吃花样。为了投其所好,每次轮到我家,我就把饺子、包子、馄饨、面条、米饭每天一样,中午饭5天不重样,早晨喝稀饭吃鸡蛋,晚饭不计较。这种粗茶淡饭式的生活,她非常满意。

三是喜欢宣泄。岳母年轻时,任居委会副主任,分管卫生工作。说实话,这是得罪人的活。在大杂院里居住,棚户区卫生条件本来就差,再加上住户多,难免卫生差。但岳母不怕,谁家不好就批评,不光批评,还帮着收拾。平常不管碰到了什么事,她绝不憋在心里,必须释放出来才罢休。

她自己过日子时,喜欢请邻居家一起喝茶聊天,一上午,说笑话,讲故事,嘻嘻哈哈,无形之中就释放心中的郁闷。后来,住女儿家就没了方便条件,但女儿或女婿必须陪聊。岳母常常想起以前的不平事就宣泄,这时,你就得给她疏导、解释以使其心里舒畅。时光荏苒,一晃十年过去了,岳母的音容笑貌仍然活在我们心里。

上世纪60年代初,我出生在中原大地的农村,父亲是一位普通的乡镇干部,母亲则是地地道道的农民,因父亲长期在贫困山区的乡里上班,工作繁忙,家里的大事小事多数是由母亲承担和料理。

忘不了,从我记事起,每天当天色刚蒙蒙亮,母亲就会喊我们兄妹起床去上学,然后开始一天的劳作。一家人的一日三餐,也是母亲一个人准备,家里的几亩农田,也主要靠母亲耕耘。尽管劳累,但我从未听到母亲有一句怨言。

忘不了,母亲善于助人,乐善好施,是全村有名的热心肠。每当父亲探亲回家带回一些花生、核桃等农产品时,她总会让我给村里一位非亲非故的残疾人家的孩子送点

# 难忘母恩

李功涛

吃。母亲总嘱咐我,一个人要多行善积德,行善越多、福报越大,一生才会好运连连、顺风顺水。

忘不了,50年前的冬天,母亲为了给我和妹妹增加营养、改善生活,带着我俩去乡上喝羊肉汤,为了省点钱,母亲只舍得买两碗让我和妹妹喝,自己眼看我俩喝完,才领着我们回家。现在每当回忆起此事,我都深深自责和不安。

忘不了,当年我参加高考两度落榜、情绪极度低落时,母亲及时安慰我说:男子汉要坚强,不要气馁、更不能放弃。她和家人一起鼓励我投笔从戎,到部队大熔炉里锤炼

自己。应征入伍后,经过刻苦学习,我考上了军事院校,用拼搏和知识改变了人生轨迹。从此告别了贫困乡村,走进繁华的城市生活,实现了家庭和睦、生活幸福,子女出息出彩,日子过得有滋有味。

忘不了,当我在外打拼数年,成家立业,也有了自己的住房,想接母亲到城里来享享清福,可未等到这一天,母亲却因积劳成疾,匆匆离世。这成为我一生最大的遗憾。

母亲一生平凡而伟大,慈祥而勤劳,宽厚待人,踏实做事。如果有来生,我还做她的儿子,重新报答养育之恩和教育之情。

# 娘,我来看您了

张凤英

睡梦中,我朦朦胧胧坐在回乡的面包车上,道路两边都是发红的茅草,面包车艰难地在山路上行驶……突然,车撞在村口的大槐树上。我跌跌撞撞地下车一看,村口有一个老人正手搭凉棚朝着我这边张望。“秀娃,我的憨闺女,是你回来了吗?”是娘的嗓音,没想到娘到村口来迎我了。我急忙扑进娘的怀抱。“娘,娘,你在哪里啊,我回来了……”我对着黑洞洞的屋里喊,用力一蹬腿,猛然间被自己的声音惊醒了。原来是一个梦。

娘离开我已整整十二年

了,她在世时,总是打电话叫我回去看看,可我为了给学生上课,总是没时间回去。再后来退休了,又要带孙子,一年到头就是没时间回家去看看娘。好不容易在父亲病重那一年回家看看,又匆忙离开了。没想到头天晚上还在电话里和我嘘寒问暖的娘,第二天凌晨就突然走了。

想起从小到大,娘对我的疼爱,真是三天三夜说不完。为了让我好好练字,在不富裕的情况下,弟妹用白纸订本子,娘唯独给我买了“田”字格本子;我爱上读书后,只要我提出想买书,娘总

是省吃俭用挤出钱来给我买。长大后,我去内蒙古生产建设兵团工作,离开家时候,娘给我装了一手提箱的书。建设兵团条件十分艰苦,连卫生巾都没有卖的,每个月娘都会给我寄卫生纸;听到恢复高考的消息,娘连夜给我弄来了数理化书籍,遥寄到锡林浩特市……更令我难忘的是,娘为了见我一面,自己一个人,背着两大包红枣,一路坐绿皮火车,从故乡来烟台看我。路上连个盒饭都不舍得吃。

娘啊,去年秋天,我回去看你,看到的是你的墓前野草丛生,墓碑上都是常青藤。娘啊,我的母亲,总有一天,我会再见到您。

## 稳控哮喘 自由呼吸

5月7日是世界哮喘日。4月底5月初,全国多地树木植物陆续进入飞絮期,造就“漫天飞雪”,加之冬春气温起伏、昼夜温差大,多地呼吸科门诊哮喘就诊扎堆,“哮喘患者急诊排队”等话题冲上热搜。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师黄克武教授提到,“我国约有55%-70%的哮喘患者处于控制不佳的状态,如果哮喘长期控制不佳,会引发更频繁的急性发作和显著的肺功能下降。”

“哮喘治疗具有长期性和连贯性,其症状的减轻并不意味着炎症自行消失。”黄克武教授表示,气道处于炎症状态会导致哮喘反复发作,尽管部分患者采用高剂量ICS-LABA治疗,并坚持良好管理,但却仍无法控制住哮喘,或者在减少高剂量治疗时出现哮喘恶化的情况。黄克武教授指出,2型炎症被证明是导致哮喘难以稳定控制的主要原因。自2019年始,全球哮喘防治倡议(GINA)指南将哮喘分为2型/非2型哮喘,2型炎症亦成为哮喘患者用药与疾病管理的重要参考。

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ00232 山东省老年国际旅行社 电话:66988549 66988553 55715169 13306484027

# 庆南首尔 双船7日游

豪华游轮超值享受,直达韩国仁川码头

大峰山天空乐园、葡萄酒谷、上林公园、东医宝鉴村、三圣宫、崔参判宅、统营弥勒山闲丽水道、统营中央传统市场

5月13/20/27日 3880元/起



《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您5月15日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。扫码加客服,即享会员价

# 黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

5月23日 3280元起/人

# 桂林 四星游船、银子岩、象鼻山、古东瀑布、遇龙河漂流、世外桃源、日月双塔双飞5日

5月29日 3680元/人 (独立班,全程导游服务)

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询