

肠道求救信号，
你听懂了吗

当不良生活习惯与遗传风险叠加，肠道病变就会悄然而至。读懂五个肠道求救信号，掌握最佳干预时机。

形态改变，
是肠腔的无声警报。

当排泄物持续两周以上呈铅笔状或扁条状，排便后仍有“排不干净”的感觉，可能是肿瘤占据肠腔的征兆。有研究发现，直径1.5厘米的肿瘤即可使肠腔狭窄1/3，改变粪便形态。若没有刻意减重但体重下降超过5%，应接受肠镜检查。

腹痛腹胀，
是危险的定位信号。不同于胃炎的全腹痛，大肠癌引起的痛常固定在右下腹(升结肠)或左下腹(降结肠)，进食后加重、排便后缓解是其特征。痔疮便血，
是致命的认知误区。“十人九痔”的说法让年轻患者将肿瘤出血误认为是痔疮。二者可以此区分：

痔疮出血多为鲜红色、附着在粪便表面；肿瘤出血呈暗红色或黑色，与粪便混合且通常无痛。

贫血乏力，
是沉默的血液窃贼。右半结肠癌患者中，41%以贫血为首发表现。肿瘤的慢性出血导致铁元素持续流失，但因其出血量小(每天约5至10毫升)，肉眼难以察觉。若血常规显示，血红蛋白<110克/升、血清铁蛋白<30微克/升，需警惕肠道病变。习惯突变，
是菌群失衡的红灯。腹泻与便秘交替出现超过两周，或突然出现夜间频繁排便，可能是肠道菌群失调的警示。

高伟谈回忆录写作： 真实记录是对生命最好的致敬

“年轻时嫌父亲唠叨，不愿听他讲往事；等他写

了回忆录，兄弟姐妹们反倒争着要。”4月23日，作家高伟在本报举办的回忆录公益课堂上回忆起父亲写回忆录的故事，话语里满是感慨。这份后知后觉，让她深刻意识到，普通人的生活点滴，在时光沉淀后都可能成为珍贵的精神财富，也由此开启了她对回忆录创作的深度思考。在高伟看来，真实记录生活不仅是对过往的尊重，更是对生命最好的致敬。

从忽视到珍视：回忆录的价值重估

高伟谈起自己的父亲时，语气中带着些许遗憾。她坦言，年轻时对父亲的回忆录不屑一顾，甚至觉得“爸爸不是王蒙那样的大师是他的错”。但随着年龄增长，她逐渐意识到，那些看似平凡的家庭记忆，恰恰是最宝贵的财富。高伟特别提到了青岛作家薛原的例子，“薛原从年轻时就开始坚持写日记，甚至出海考察期间也不间断。这些记录后来成为《海上日记》的素材，成为珍贵的文献资料。”此外，薛原从女儿出生第一天就开始为她写日记，这些文字成为女儿最特别的嫁妆。

真实写作的勇气：从杜拉斯到卢梭的启示

谈到回忆录写作的核心，高伟认为“真实”二字最为重要。她以法国作家杜拉斯为例，“70岁的杜拉斯写下《情人》，用最真实的笔触记录青春往事。这种勇气让作品穿越时空，打动无数读者。”另一个让高伟推崇的作家是卢梭。“卢梭在《忏悔录》中坦白自己将五个孩子送进育婴堂的经历，这种自我剖析的勇气令人敬佩。”高伟说，“回忆录写作不需要完美人设，真实才有力量。”

对于当下流行的“精致生活”展示，高伟直言不讳：“太多人在社交媒体上塑造完美形象，却失去了记录真实的勇气。回忆录不是用来炫耀的，而是与自己对话的过程。”

落笔有法：从构思到成书

对于如何撰写回忆录，高伟分

享了实用经验。她建议创作者先明确写作目的，是为了自我梳理，还是传承家族历史。收集老照片、信件等素材能帮助唤醒记忆；制作大纲则可以让思路更清晰。

“细节是回忆录的灵魂。”高伟举例，苏童笔下父亲剃须刀里掉出的胡须茬，瞬间勾起读者对亲情的共鸣；作家突然想起去世的姥姥，才惊觉无法打电话问候的场景，比任何说教都更有力量。在表达上，她主张用第一人称叙事，如实传递情感，同时要考虑读者的接受度，写完后反复审阅修订。

高伟说，回忆录的意义不在于获得多少赞誉，而在于真实记录生命，就像诗人西川写的“开花”：每个人都该大胆地为自己的生命绽放一次，让文字成为时光的见证。记者 尚美玉

为您“出书”，我们更专业更实惠



业服务。

此外，本报推出的“代写回忆录”服务备受广大中老年人的青睐，本报承诺将以专业服务代写书稿，保证让每一部回忆录都成为一次精准的私人订制。

如果您热爱文学，渴望用文字记录生活的点滴；如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料；或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求，请拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698。

童心未泯 笔耕不辍

杨春贤新作《在海洋里打捞童话》出版

捉小鱼小虾。大海给他带来无限的快乐，他对大海有着难以拒绝的依恋。长大后，他开始创作童话，大海仿佛融入了他的血液，给他带来灵感和智慧，不由自主地将目光投向儿时陪他长大的那些小伙伴，小鱼小虾小螃蟹等。他兴致盎然地撒开创作的大网，在海洋里打捞童话。1984年，海洋出版社出版了杨春贤的第一本童话集《喧闹的海洋》，该书入选《世界儿童文学名著大典》，又被载入《中国童话史》。1988年，海洋出版社出版了他的第二本童话集《喧闹的海洋之二》，该书广受欢迎，荣获第三届全国优秀图书奖。此后，杨春贤又陆续出版了几本童话集，受到小读者们的欢迎。

(本报记者)

孩子们的支持，是我写回忆录的动力

我退休以后，一段时间很忙。我和老伴的身体都还可以，能帮儿女们分担一点是一点，因此一直没能静下来，也未曾有过将往事记录下来的念头。直到哥哥离世后，我的二侄子给我拜年时，鼓励我说：“二爹，您是咱家族里文化程度最高的，最好能把咱家族史写下来，留给后世，让那些生活在幸福时代的年轻人，永远不要忘记老一辈的生活和创业的艰辛。”当时，我觉得这个提议很好，但又犹豫：我都快八十岁的人了，还能写吗？

二侄子不断地鼓励我，给我打气。2018年下半年，我终于开始动笔。由于年老记忆力减退，常常提笔忘字，但慢慢地，通过查字典、请教别人，我逐渐找回了写作的感觉。然而，2021年下半年，我的大儿子因病去世，这让我悲痛欲绝，心情沉重，因此有近一年的时

间没有继续写作。多亏大侄子和二侄子的多次开导，我才慢慢走出阴霾，重新投入写作，尽管提笔忘字的情况仍然时有发生。

由于自己水平有限，可能很多事情的来龙去脉没有写清楚，对此我深感抱歉。幸运的是，老年生活报的记者来采访我，他们非常愿意帮助我完成这个心愿，对此我表示衷心的感谢。此外，我的孩子们也非常支持我出这本回忆录。在各方的支持下，这本书终于得以完成(如图)。 姜进铭



本报讯 84岁的青岛作家杨春贤的新作《在海洋里打捞童话》近日由中国工信出版集团电子工业出版社出版。这是继《喧闹的海洋》系列童话集后，杨春贤推出的又一童话力作。“人生的意义在于跋涉，走过千山万水，仍需跋山涉水。”84岁高龄的杨春贤童心未泯，笔耕不辍，创作丰收。杨春贤出生在青岛，从小就赤着脚丫，挽着裤腿，跟着父亲在海边

写回忆录： 普通人为自己留下“史诗”

给老人写回忆录的话题，近两年突然火了，但其中不少是年轻人为老人代写。媒体调查也发现，一些地方还出现了指导老人亲自写回忆录的课堂。在网络平台上也能看到，一些为老年人写传记的“创业模式”开始逐渐出现。

“回忆录”，似乎是一个严肃的文学术语，属于那些有公共知名度的人物。但很显然，“回忆录”正在下沉，越来越多的普通人想为自己留下“史诗”，为自己平平无奇的一生做一个记录，用白纸黑字定义出一个价值。

这背后或许有一种深沉的悲凉和无奈：生命终究是有限的，对于普通人来说，一段生命或许如沙漠之上轻风拂过，留下几许痕迹，然后又会被下一阵风给抚平。对个人来说，人生几十年的跌宕起伏、喜怒哀乐、是非恩怨，很快就会在身后时空中归于虚无。

而现在越来越多的老年人在试图对抗这种“宿命”，写回忆录就是一个办法：哪怕个人渺小，但留下了一丝记录，也就有了丝永续存在的可能。他们的故事，或许没有多少宏大意义，但却有一种平凡中的动人。

从报道里也能看到，在这些辅导课堂上，老人们分享的平淡如水的过往，那些属于普通人的故事，却总让“现场响起了抽泣声”。或许这些剥离了“公共价值”的平凡人生，才是一种底色，构成更广阔范围里的纹理。

个人回忆录的大范围出现，其实要拜一种技术进步所赐：无论是出版还是技术，在当前的技术条件下成本都已经大大降低。比如此前就有报道，哪怕找专业的机构，代写一本回忆录的价格均价在每本2万~3万元，这个成本对于很多老人来说已经并非不可接受了。

大规模的个人回忆录，很多时候被置于一种“银发经济”的视角观察，似乎逐渐有产业化的趋势。当然，个人回忆录的兴起，其意义或许超过了直接的经济价值，这其实意味着一种叙事模式的转变。

这在潜移默化中可能也会改变人们的认知视角。个人化的记录与写作，哪怕范围微小，也有一种切片记录的意义，人们会在这个过程中感受自我的存在、理解自我的意义。而这些也会向社会辐射出一种人文视角，使每个人越来越习惯在自我观照与人生回溯的过程中，在广阔坐标系内定义个人的坐标。

写回忆录，仿佛总传递着一种不那么鲜亮的观感：终究意味着一个人处在一个特殊节点，对自己做一个总结性的回顾。但人们也没必要基调过于低沉，思考人生是一个永恒的主题，以理性和沉思对抗不可逾越的生理终点，这才是生命特有的坚韧与力量。

光明