



倪景芝手拿自己多年前的炸臭豆腐的照片。

长嫂如母撑家暖：  
“嫂子就像我们的主心骨”

倪景芝虽然文化水平不高，但在家人眼中，她是心地善良、为人朴实的好姑娘。1980年，24岁的倪景芝和丈夫挤在9平方米的小屋里，开启了婚姻生活。丈夫兄妹三人，父亲早年离世，婚后一年，婆婆也撒手人寰。

日子一天天过去，小叔到了谈婚论嫁的年纪。“年轻人结婚得有个像样的地方。”倪景芝二话不说，和丈夫主动搬到对面由厨房改造的6平方米小屋，将原本的房间腾出来给小叔当婚房。那年她26岁，不仅操办了小叔的婚礼，小姑出嫁时，她也是里里外外忙个不停。

从那以后，小叔、小姑两家无论遇到什么事，第一时间想到的就是找倪景芝。孩子升学、家庭矛盾、甚至添置家具这样的琐事，都要听听这位大嫂的意见。“嫂子就像我们的主心骨。”“在我心里，嫂子跟亲妈没两样。”说起倪景芝，家里人满是感激。

清洁女工创“臭”业：  
“靠自己双手打拼，没啥丢人”

倪景芝心中一直有个未完成的梦想——成为一名人民教师，教书育人。然而，那个年代，父母不重视子女教育，初中毕业后，她便早早踏上了打工之路。纺棉花、卸鱼虾、扫大街，倪景芝做着各种力所能及的工作。

原本以为会这样平平淡淡过完一生，可一块小小的臭豆腐却改变了倪景芝的人生轨迹。1998年，倪景芝在中山路当清洁工时，认识了一家餐饮店老板。20世纪90年代末，老板的亲戚来到青岛，想在青岛做臭豆腐生意，便邀请倪景芝一起加入。那位亲戚从长沙把臭豆腐运到青岛，倪景芝负责往各家饭店推销送货。刚开始接触的时候，见到饭店老板，不知道怎么推销，脸都涨得通红。”倪景芝回忆起最初推销臭豆腐的情景，感慨万千。遇到心肠好的老板，会耐心听她讲；但也有些老板不耐烦，直接把她赶出店门。

俗话说万事开头难，在

癌症晚期游遍中国 执笔书写无悔人生

## 倪景芝：把余生过成“赚来的旅程”

“先让别人好，你自己才会好，这是妈妈的处事原则。”5月6日傍晚，青岛市市北区一间略显局促的居民楼内，69岁的倪景芝正坐在书桌前，手握一支圆珠笔，在泛黄的日记本上写写停停。作为一名宫颈癌晚期患者，她正用文字将自己“平凡普通又多彩”的人生串联成册。

此前，倪景芝在《老年生活报》上看到过关于“助老出书”的报道，五一假期刚过，她便鼓起勇气拿起电话，拨通了本报热线电话0532-66988698，希望得到报社的帮助。

记者来到倪景芝的家中，一头银发的倪景芝热情地迎上来，讲述起自己普通却不平凡的人生故事。

成功推销出第一批臭豆腐后，倪景芝开始总结自己的销售经验。到了年底，收到货款时，倪景芝激动得泪流满面。“真是心里在淌血，眼里在流泪，感觉自己太难了，但是终于有了收获。”

赚到人生第一桶金后，倪景芝跟丈夫在台东盘了一家店面，自己炸臭豆腐。经过无数次尝试，她炸出的臭豆腐香飘十里，吸引了众多食客，“岛城第一臭”的名号不胫而走。“刚开始别人说我做‘臭’生意，心里不是滋味，”她说，“后来才明白，靠自己双手打拼，没啥丢人的。”

患癌后写回忆录：  
余生过成“赚来的旅程”

然而，命运再次给倪景芝出了一道难题。2004年，生意正红火时，她被确诊为宫颈癌晚期。“医生说可能没多少时间了。”倪景芝回忆起当时的情景，眼神中却没有恐惧，“我想，与其在医院躺着，不如出去看看世界。”

于是，她和老伴踏上了旅程。云南的苍山洱海、成都的街头巷

尾、上海的繁华都市、北京的古老城墙……他们走过大半个中国。旅游归来，倪景芝又走进了老年大学，书法、绘画、摄影，她一门接一门地学，结识了许多志同道合的朋友。“我现在69岁了，活到哪天算哪天，剩下的每一天都是赚来的。”她笑着说。

如今，倪景芝想写一本书，把自己普通平凡但又有独特意义的人生写下来，告诉儿孙们：“先让别人好，你自己才好。”这是她的处事原则。虽然文化水平不高，但倪景芝依然坚持写作。“抽空我就写一写，写完希望报社编辑能帮助整理一下。”倪景芝将自己的回忆录取名《凡人小事 潦草生活》。

“我想把自己的经历写下来，让儿孙们知道，人生没有过不去的坎儿，只要保持乐观的心态，勇敢地面对生活中的困难，就一定能过上幸福的生活。”倪景芝说，她希望通过自己的回忆录，给后人留下一些启示和鼓励。记者 尚美玉



“出书”，我们更专业

为减轻广大中老年读者的经济负担，本报特别推出优惠价格：凡由本报编辑部协助制作的书籍，起步价仅需3500元。

此外，本报近日推出的“代写回忆录”服务备受广大中老年人的青睐。请拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698。

忆母亲(节选)

李吉忠(本报回忆录创作班学员)

岁月如风般飘逝，临近母亲节之际，一种思念母亲的冲动，如奔腾的海浪涌动于眼前。娘，我好想你啊！

我的娘乘鹤西去已经五十又八年了。有道是“生死两茫茫”，思念会随着时日的逝去而淡淡，可我对娘的思念从未日渐减退。

母亲名字陈文贤，即墨人，出生于动荡的旧中国，遭罹过战乱，一生可谓漫溢悲苦。记忆里，瘦弱矮小的母亲，平常总是穿着深蓝色或黑色偏襟粗布褂子、粗布裤子，还要扎裹腿，尖尖的小脚，走路缓慢轻巧。

母亲十八岁嫁给了老实巴交的父亲，算是“好人家”，却一生家境贫困，缺衣少食。

为了这个家庭的生计，母亲曾在初冬天冷的时候，到团岛的海产养殖场去夹海带苗。海水冰凉、海带苗湿滑，手泡涨了冻麻了。从四方到团岛，那时交通不便，天不亮得就走，黑天才能回家，一天下来，累得腰都直不起来了。

母亲还曾给服装厂“锁扣眼”，给眼镜店“糊眼镜盒”，给火柴厂“糊火柴盒”……这些加工活，钱少费工还要按时赶出来，常常要夜以继日。

母亲面对艰辛的生活总是那样的乐观豁达，从未听到她的吵闹和抱怨。用自己付出的心血和智慧，把我们这个家搭理的井井有条，将日子过得平平稳稳。

苦命的母亲，一天好日子也没过上，可总是期许后代有更好的前程。娘终因久病难医，于6月10日(农历五月初三)平静地离开我们，那年她才53岁。

娘，我好想你呀。人生若有来世，我还愿做你的儿子，给你捶捶背揉揉肩，同你说说话拉拉呱，在你面前撒撒娇。

娘，我的这些思念，你能听到吧？

餐后犯困  
正常吗

不少人会出现餐后犯困的情况，如果长时间如此，不要疏忽大意。

·餐后低血压

进食后血压下降，临床表现为头晕、眩晕、乏力、恶心、出汗、心悸等，严重时可能导致晕厥。

·血糖异常

糖尿病患者常伴有胰岛素分泌迟缓，当血糖升高时，胰岛素分泌不及时，进食后，血糖下降的同时胰岛素大量分泌，此时在胰岛素作用下，血糖进一步下降，导致餐后低血糖。

·甲状腺  
功能减退

当甲状腺激素水平不足时，身体产生能量减少，会导致疲倦和困乏。

·脑卒中

70%以上脑卒中患者发病前5天到10天会频繁打呵欠，尤其是老年患者。脑卒中导致大脑区域损伤，影响能量调节和利用，这可能使患者感到疲倦和困乏。

缓解餐后困乏，不妨调整饮食结构和进食顺序。比如，减少主食中精白米面的比例，增加粗粮、豆类、薯类占比，再搭配一些膳食纤维含量高的绿叶蔬菜，适量的鱼禽蛋瘦肉，减少高脂高糖食物摄入。

龚诗仪

美德健康生活方式 公益广告



# 孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴

中共青岛市委宣传部