

咖啡因到底  
摄入多少  
是安全的

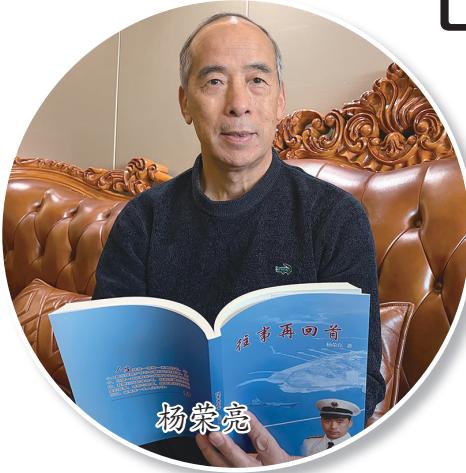
咖啡因，  
化学上属甲基  
嘌呤类生物碱  
化合物，可从咖  
啡豆、茶叶等中  
提炼或人工合  
成。我国居民  
有饮茶习惯，成  
年人咖啡因主  
要来自茶水、茶  
饮料、奶茶和咖  
啡等，一杯茶水  
约含咖啡因  
10mg，咖啡和  
巧克力中含量  
不等。

咖啡因能  
兴奋提神，但大  
量摄入会引起  
失眠、神经紧  
张等生理反  
应。婴幼儿、孕  
妇需控制摄入  
量，否则会影响  
儿童肝、肾等器  
官及胎儿、婴幼  
儿智力发育。  
钙摄入量偏低  
的中年女性不宜  
多饮咖啡，以  
免导致骨质疏  
松和骨折发生  
率升高。

咖啡因适  
宜摄入量尚无  
权威定论，因人  
而异。2021年  
国家食品安全  
风险评估中心  
建议，健康成年  
人若有提升注  
意力需求，一天  
可摄入60~  
400mg咖啡因；  
想改善疲劳引  
起的不良情绪，  
一天可摄入约  
200mg天然咖  
啡因饮品。爱  
喝奶茶和咖啡  
的人，摄入量合  
理即可放心选  
用，晚上或入睡  
前不建议饮用。

# 七旬老兵著回忆录 新春添礼传家风

记者 尚美玉



## 1 笔墨寄岁月 日记为媒写半生

“出书？我以前从来没敢想过。”去年1月，当最初萌生写一本回忆录的念头时，杨荣亮心里满是忐忑。这位经历过参军入伍、转业从政的老兵，自觉并非文字工作者，担心笔力不佳。然而，《老年生活报》正在开展的助力老年朋友实现出书梦的活动，以及报社编辑记者的真诚鼓励，给了他最初的勇气。“他们告诉我，真实的故事最动人，鼓励我写下自己的经历。”

决心既定，行动便紧随其后。杨荣亮将自己的人生轨迹清晰地划分为五个篇章：故乡热土、军旅熔炉、服务社会、乐享夕阳、人生感悟。写作，成了他退休生活中雷打不动的“新功课”。“除了必要的吃饭睡觉，每天保证两到三个小时，心无旁骛地写。”杨荣亮说，这期间，陪伴他几

十年的数十本日记，成了最宝贵的素材库。从童年忍饥挨饿的记忆，到参军时坐火车离开家乡；从部队施工会战的艰苦，到转业后处理基层百态的矛盾与成就……日记里简短的记录，瞬间便能激活沉睡的往事，让他的笔端充满细节与情感。

“写作过程，也是一次重新梳理和认识自己的过程。”杨荣亮感慨道。从鲁北平原的广饶农村起步，到济南军区、北海舰队、东海舰队的辗转历练，再到青岛市南区政法委、街道、人社部门的工作岗位，他的人生与国家和城市的脉搏同频共振。每一个阶段，他都力求真实记录，不回避逆境与挫折，也不夸大成绩与光荣。“就想把这一路走来的难忘的事、想说的话，原原本本地留下来。”

## 2 墨香寄寓家国情 薪火相传励后人

“马上过年了，这份‘礼物’来得正好。”杨荣亮已经计划好，将回忆录分赠给亲朋好友，特别是家中的孙辈。“对于孩子们来说，姥爷的经历可能像‘古老的故事’。但通过这本书，他们能系统地了解，他们的长辈是怎样在国家的不同发展阶段，一步步踏实走过来的。这里面有困苦时的坚韧，有机遇前的准备，有对职责的坚守，也有对家庭的责任。”

他的想法，得到了家人的全力支持。外孙龙龙在读完部分书稿后说：“姥爷这么大年纪，还能努力前行，不断追求自己的梦想，给了我很大的激励。这就是脚踏实地、言传身教。”

在自序和后记中，杨荣亮

多次提到“家教家风”和“红色基因”。他记录祖上“做事先做人，做人先立德”的家训，回顾部队大熔炉的淬炼，总结基层工作的为民心得。这本219页的回忆录，其分量远不止于纸张。对杨荣亮而言，它是个人七十年人生的总结与定格；对家庭而言，它是一份无比珍贵的“文字财富”；对社会而言，它是一个普通人与大时代同行的鲜活样本。“我希望通过自己的故事，传递给后代的不仅仅是家族记忆，更是一种精神底色：爱国爱家、勤勉务实、知足常乐、有所追求。”杨荣亮说。

让我们携手，用文字书写岁月，用书籍传承家风。  
本报出书热线(0532)66988698。

## 回忆录摘登

### 守护老人 弥补亏欠

杨荣亮

购买了一处房子，主要就是为了照顾老母亲和老岳母。自从购买了这处房子，每年10月下旬，即将进入供暖期，我就回老家，将母亲和岳母一起接到镇上居住。由我或者与我老伴一起，照顾两位老人日常生活起居，一直持续到第二年三月份供暖季结束，总共四个月左右的时间。从2012年冬开始，直到2019年夏老母亲去世，这期间断断续续相伴老人，给我留下了点点滴滴难忘的母子情，也略微安慰和弥补了我对父母亏欠的心。

房子面积一百多平方米，三室一厅，母亲、岳母、我和老

伴各住一室，冬季集中供暖很不错。退休前，我在单位只管忙于工作，在家从来不做家务活，家里的事全靠老伴一人打理。自从退休后，特别是我独自在老家承担起照顾两位老人的起居生活后，学会了不少如买菜做饭、打扫卫生、给母亲和岳母洗头、洗脚、洗衣服、清理床铺等日常家务活。平时有空闲时间，除了看看书、与两位老人聊聊天、说说话外，每天主要是计划买什么菜，做什么吃的。

我母亲喜欢吃鱼，不喜欢吃肉；水果爱吃橘子。岳母喜欢吃肉，水果爱吃香蕉，还爱喝

茶水。两位老人的共同特点是爱吃水饺（老家也叫包子）。

每天晚上，母亲睡觉前，总要用热水给她泡泡脚，她的双脚，除脚大拇指外，其余四指微缩得很小，反转紧贴在脚掌旁，被挤压得平平的，整双小脚，可称得上“三寸金莲”。母亲对我说，她5岁那年就开始裹脚了，一开始疼得都不敢走路，直掉眼泪，家里大人也不让松开，遭老罪了，时间长了就成现在这个样子了。

2019年夏，农历6月25日，母亲去世，享年99岁，距离百岁差了半年。常言道，父母在，家就在。父母不在了，家也就不再了，做儿女的名分也就结束了，就像风筝一样，牵挂的那根线也就断了。（本文摘自本报助老出书项目《往事再回首》）