

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月7日,冬日的阳光带着暖意。在青岛市市南区干休所里,70岁的杨荣亮从本报工作人员手中,接过了还散发着油墨清香的新书——《往事再回首》。翻阅着这本记录了自己七十载人生风雨的回忆录,杨荣亮的手有些微微颤抖,眼中满是感慨

与欣慰。这份耗时近一年、凝结了无数心血的特殊“新年礼物”,不仅是对他个人生涯的回望,也是一位老兵献给时代、家庭与自我的人生答卷。“人活一世,总得回过头,望望来时的路。”杨荣亮说,完成这本回忆录,是他晚年生活中“最闪光的成就”。



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

退休之后最大的益处是,有时间自主安排,做自己想做的事情。我退休后最需要做的两件事,一件是照顾老人,另一件是帮着女儿带孩子。姑且称为“一老一小”两件事。

首先是家中老母亲,那年她已92岁高龄,两腿走路比较困难,平时坐轮椅,或者两手扶着一个高脚板凳支撑着走几步。我退休前,母亲主要依靠大哥和大嫂照顾,我只能每年抽出点滴时间回家看望,包括我父亲去世前也是如此。我自参军离家到退休前几十年,不曾和父母身边服侍,每年聚少离多,未尽照顾老人之责、尽赡养之职,对父母的亏欠之心一直在我心里萦绕。

2012年上半年,我回老家

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(老家也叫吃包子)。

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,家也就不在了,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》)