

对于绝大多数健康人群而言,吃饭时适量喝点水,比如饮水量在100至200毫升,并不会对消化造成明显的负面影响。在保证适量的情况下,吃饭时饮水帮助润滑和吞咽。但也有一部分人群不适宜吃饭时喝水。对于胃食管反流病患者来说,边吃饭边喝水可能加重症状。胃溃疡患者的胃黏膜可能已被损伤,喝水或汤可能加剧胃液分泌,刺激溃疡区域,导致不适。

一些消化系统较为敏感的人群,尤其是有慢性消化不良、胀气问题的患者,吃饭时喝大量水可能会加重胃部负担,导致胀气、腹胀等不适反应。

最推荐的饮水时间是餐前半小时或餐后一小时。白开水是最佳选择,应避免含糖饮料,因为它们可能加剧胃胀。**单娟**

钟情耐冬四十余年,捐赠花苗四千余棵 75岁“耐冬爷爷”让花香满城

记者 崔佳佳



时近大寒,气温骤降,在黄海之滨,山东青岛,一种花却在寒意中悄然绽放,它就是耐冬。墨绿的叶片与殷红的花朵相互映衬,凌霜傲雪。而在这一抹绚烂背后,有一位隐姓埋名的“耐冬爷爷”——75岁的滕鲁,他四十余载钟情耐冬,无偿捐赠4000余棵耐冬花苗,为青岛这座以耐冬为市花的城市,献上了一份饱含深情的“礼物”。日前,记者来到75岁“耐冬爷爷”滕鲁的家,听他讲述与耐冬的那些故事。

花缘:钟情耐冬四十余载

走进滕鲁的家,窗台上摆放着大大小小的花盆,兰花、蟹爪兰、茶花、香草……那都是他的宝贝。滕鲁告诉记者:“我18岁在泰安新汶当兵的时候,在营房外开辟了一小块土地,跟老乡要了些蚂蚱菜花、菊花种上。看着那些花儿一点点长大、绽放,心里别提多美了。”

上世纪80年代,滕鲁一次偶然的街头漫步,让他与耐冬结下了不解之缘。寒冬腊月里,耐冬在皑皑白雪中傲然绽放,那股红的花朵如同燃烧的火焰,瞬间点燃了他心中的热爱。“从那一刻起,我就下定决心要研究耐冬的种植。”

为了种好耐冬,滕鲁可谓下

足了功夫。下班后,他购买花卉书籍汲取知识,四处请教花农种植经验,反复琢磨嫁接技术。“这个花不太好种,不喜阳,出芽期如果被太阳暴晒,不容易成活。”为了给耐冬提供更好的生长环境,他特意和食堂工作人员“预订”豆腐渣。“院里食堂有时候会做豆腐,剩下的豆腐渣对别人来说可能没用,却是很好的花肥。我就让他们给我留下,施到种耐冬的地里。”凭借着这份勤快、细心和耐心,滕鲁种植的耐冬越来越多,枝繁叶茂,生机勃勃。



青岛市植物园含苞待放的耐冬。



滕鲁培育的耐冬有些已长出花骨朵。

计划:还有2000棵要捐赠

在滕鲁家附近的树下,记者看到了他最近种植的两千余棵耐冬花苗。“这些都是去年种下的,有需要的地方就捐了去。”滕鲁笑着说。有朋友知道他喜欢耐冬,还给他送来了一大袋耐

冬种子。“这里面大概也有1000棵。”滕鲁拿出一布袋耐冬种子,眼中满是期待。

除了耐冬,滕鲁还种植了芍药、牡丹、红花石蒜、百合等花卉。每到开花季节,五彩斑斓,十分美丽。

捐赠:让市花之美被更多市民看见

看着自己精心培育的耐冬花苗,滕鲁心中萌生出一个想法:能不能让这种花在更多的地方绽放,让更多人欣赏到市花的魅力?为此,他咨询了园林行业的朋友,听说珠海路街道需要一些绿植装点环境,滕鲁当即决定捐2000棵耐冬苗。如他所说,“市花”就该让更多人看见,让青岛的街区更美。

自此,滕鲁开始了自己的“捐花”之路。

给城阳区捐了1000棵,给青

岛市绿化委员会捐赠1000棵……这些年,滕鲁无偿捐献耐冬花苗累计4000余棵,它们扎根在街道绿化带、社区小公园,甚至走进了千家万户。2025年3月,滕鲁被评上了青岛市“绿化之星”。“这份荣誉不仅是光环,更是责任。”他说。

听说滕鲁免费捐耐冬的事,有人打趣他,“没人送你盒茶叶喝?”滕鲁摆摆手说,啥也不要,有人喜欢耐冬,他比得到啥都高兴。

遗憾:没有一张与耐冬花开的合影

在滕鲁的手机里,存着许多他种植的耐冬花苗的照片,但唯独没有他与开花期耐冬的合影,这成了他心中的一个小遗憾。

从种下种子到开出花朵,大概需要五六年的时间。而滕鲁与耐冬的相伴大多没有到开花期。“能让

更多的市民、游客看到耐冬,拍出一张张美丽的照片,比我自己看、自己拍更高兴。”滕鲁说。

滕鲁,用四十余年的坚守和付出,诠释了对耐冬的热爱,对城市的深情。他的故事,如同耐冬花一样,在青岛的大地上绽放出绚丽光彩。

延伸

“耐冬爷爷”还是隐藏的三等功臣

在与滕鲁的对话中,记者偶然了解到,这位朴素低调的“耐冬爷爷”竟然荣立过三次三等功。在记者再三“追问”下,他拿出了一个装着一沓荣誉证书的塑料盒子,从里面取出3本三等功证书。滕鲁简单介绍了三等功的来历,分别是1991年、1995年

在青岛边防支队和2000年在青岛市公安局荣立。

这些荣光,滕鲁都收藏了起来,除了老伴没有和旁人说起,就连孙子也不知道自己的爷爷荣立过三等功。“没什么大不了的,干的都是自己该干的事情。”滕鲁说道。



滕鲁在给耐冬苗除草。



滕鲁在打理蟹爪兰。