

糖尿病女性  
为何更易  
骨质疏松

糖尿病女性更易骨质疏松,原因如下:

一是“三多一少”症状使钙、磷流失加剧,且体内活性维生素D水平低,影响钙吸收;二是长期高血糖影响骨细胞功能,使骨骼变脆、骨密度下降,微血管病变还可能减少骨骼血液供应,影响骨修复;三是胰岛素抵抗可能降低骨形成,增加风险;四是女性绝经后雌激素水平下降,糖尿病会加速骨量流失;五是某些降糖药物,如噻唑烷二酮类可能增加骨折风险。

为此,女性糖尿病患者需采取综合措施:绝经后女性或长期糖尿病患者,应每1-2年做一次骨密度检查;科学补钙和维生素D;合理运动,如负重、抗阻、平衡训练;优化降糖方案,优先选择对骨骼影响小的药物;健康饮食,多吃富含钙和蛋白质的食物,少吃高盐、高咖啡因食物;戒烟限酒,减少骨量流失。

成龙新片《过家家》上映,勾起人们对亲情的怀念与思索。成龙以自身经历为引,借角色贴近母亲,呼吁关注阿尔茨海默病;作家梁言难忘故乡香椿树,母亲用香椿芽儿传递质朴的期许,令人动容;还有作家娄光目睹四婶对老牛的悉心照料,感悟到天下母亲都平凡而伟大,只是爱的方式不同。本版三篇文章从不同视角,展现了母爱的深沉与无私,让我们在文字里感受亲情的温暖与力量。

## 《过家家》:致我的母亲

成龙



成龙

小时候,我是个非常调皮的小孩。关于童年,我总能想起一些画面:比如我坐在澡盆里玩水,妈妈在旁边帮人家熨烫衣服;比如在很晚的夜里,我趴在妈妈背上摇摇晃晃的,她唱歌给我听。长大后,妈妈告诉我,只有被放在澡盆里,我才会专心玩水,她才能抓紧时间完成工作;如果夜里不背着我在外面散步,我的哭声就会吵得楼上的雇主一家睡不着觉……简简单单几句话,是身为妈妈的辛苦和对孩子的爱。

我成名以后,妈妈依然在做帮佣。她的生活依旧俭朴,我看她的包包用破了,就悄悄给她扔掉,买了新包给她,她自己又从垃圾桶里把旧包捡回来,说还能继续用。她跟我说:“儿子,我不需要你的钱呀,我的钱够用。”有很多次,我跟她说,现在我有条件了,你和爸爸都可以不用那么辛苦了,不如早点退休,享受生活。她从来都不答应,还是一如既往地认真上班,只是在我住过的房间的墙壁上、空床上、地面上都贴满我的电影海报。

妈妈过了退休年龄,还在继续做事。雇主担心她年事已高,每天还要上下几层楼梯不安全,建议她退休,安度晚年。对此,我当然支持。然而,妈妈离开工作岗位不久,腿就出了问题,后来逐渐需要依靠轮椅,人也越来越郁郁寡欢。那时我还没有听过“阿尔茨海默病”这个名字,只是慢慢地,妈妈忘了很多事,忘了很多人,直到忘记我……

后来的很多时候,我都会忍不住想:如果当时妈妈没有退休,继续工作,继续有的忙,是否身体就不会出问题?但是这种没有答案的遗憾,再也找不到机会弥补了。

遇到《过家家》这部戏的剧

本,我犹豫过要不要接。作为演员,我一直想尝试这种“完全不打”的角色,但是想要塑造好任继青这个人物形象,非常难。更何况,我必须调动自己不愿面对的那些伤心回忆。最后我决定接下这个角色,是希望通过这样一种方式,跟记忆中的母亲再次贴近。

在《过家家》这部电影中,任继青是一位对儿子抱有很深愧疚的患阿尔茨海默病的父亲。为了准备这个角色,我到养老院体验生活。我才知道,这个病的可怕之处是它几乎没有任何规律可言,每个患者都有各自不同的症状,每一种症状背后,都是这个人经历过的漫长人生。他自己故事中的欢乐、痛苦、遗憾、执着,最终都会化成一片片掉落的记忆拼图,直到一切完全空白……

我希望通过饰演任继青这个角色呼吁大家关注这种疾病。当身边出现这样的患者时,大家能用更妥善的方式照顾他们,与他们相处,让他们更有质量地度过每一天。

## 年关里的母亲

娄光

我随父母回老家过年。老房隔壁是远房堂叔的房子。堂叔行四,都叫四叔,他家院子大,我家老房是院子东边接出来的,院墙上开了穿堂门。因房盖相通、天棚薄,屋里说话听得清。

天快黑时,我听到四婶和人说话:“又一年了,你看看你,脸脏成什么样子,得好好洗洗。”接着传来水盆里“哗啦哗啦”的声音,随后门开了,水泼了出去。我有些疑惑,四叔前年因胃癌去世,堂弟维哲住城里,堂妹维霞出嫁了,四婶在和谁说话?

腊月二十九早上,我躺在炕上,迷糊中听到四婶拉风箱说:“干饭汤是接年饭,稀稀稠稠的挺好吃,快吃吧。那几年还吃不到呢。”隔壁吃饭声很大,“哟嚯,哟嚯”,过一阵子,四婶又说:“把嘴擦擦,看看你吃的样子。这么香的东西还剩下

下了。”我猜测她还是和昨天那个人说话,还觉得这“老人”喘得厉害。

旁边屋里又传来声音:“维哲初一才回,维霞是初二,初一初二,也不知道在家里住不住。”按风俗,儿子在家过年,闺女初三才能回娘家。四婶的话勾起我的心事。这回她骂道:“你还不如死了好,怎么把炕边弄得那么脏?就会折磨我!”但口气马上软了,“唉,谁叫你老了呢?谁叫我舍不得你呢?谁叫你受了一辈子苦呢。”可那个人始终不说话。我在四婶叨叨声中睡去,迷糊间听到一声低沉的牛叫。

年三十早上,家家户户争着贴红对联,之后便忙晚饭,该蒸的蒸,该煮的煮,还要蒸插满红红大枣的大饽饽供奉起来,年夜饭从早做到晚。我出门逛了一圈后回家,一进门听到四婶说话声,可她开门出去了。

真正的年晚上降临,因半夜吃饺子,父母先睡下,我独自守岁。我把饭菜放炉子边,热了酒,满屋酒香。吃着喝着,一切变得亲切,想给在部队服役的儿子发信息,又觉得孤单。这时,听到四婶说:“吃吧,年三十的素饺子,都是你先吃。”胶东过年传说千百神下凡,菩萨不吃荤,只能包素饺子,这些年虽不迷信都包肉馅了,四婶却坚持。

我端着酒进去敬酒,白腾腾热气涌出。我看到四婶端着饺子坐在炕沿边,炕上小桌有菜和大饽饽。一头断腿的老牛正探头吃盆里的饺子,牛角上绑着叠成元宝形状的百元钞票,那是给牛的压岁钱。

我的眼泪突然涌上来,天下的母亲是一样的,每个母亲都平凡伟大,只是爱的方式不同罢了。

(作者系中国作家协会会员)

## 难忘母亲的香椿芽儿

梁言

我的故乡地处山区,山野村头、农家院内,长满了各种各样的树木,有迎春争艳的桃树杏树樱桃树,有果实累累的核桃板栗大枣树,还有傲霜凌雪的苍松翠柏……在这林林总总的树木中,令我终生难忘的是院子里那棵香椿树和母亲的香椿芽儿。

我记忆最清晰的是20世纪60年代初,连续三年自然灾害,生活十分困难,我只好休学到生产队参加劳动挣工分。年仅40出头的母亲,为了上下五代十口人的生活,日夜操劳。由于营养不良,浑身浮肿,脸如瓷雕,透亮吓人。医生说:“只要改善一下营养状况,就会很快恢复。”这时,正好院子里的几棵香椿树长出了头茬嫩芽儿。姐弟几个,搭梯爬树,忙乎了半天,掐了满满一个小提篮。父亲拿到城里去卖,指望卖点钱,买回点儿有营养的东西给母亲。可父亲把这些钱攥得皱皱巴巴地拿回来后,一分也没舍得花。

夜深了,我睡梦中隐约听见父亲“吧嗒吧嗒”地抽着旱烟,母亲低声劝慰:“我这病,拖几天不要紧,孩子上学可是拖不得呀!”唉,原来父母早就打算好了香椿芽儿换钱的用途。我鼻子一酸,热泪潸然而下。

1972年底,我当兵来到了胶东半岛的牙山山区。父母每次到部队探望,行程400多里,都会给我带一瓶腌香椿芽儿。母亲说:“你当兵在外,我不指望你当什么官。只要你常嚼嚼香椿芽儿,记着你是沂蒙老区的孩子,报效祖国就行了。”听着这番语重心长的话,我才真正懂得了母亲的心意。

打那以后,每次吃着香椿芽,我就情不自禁地想起了母亲,想起了故乡的父老乡亲,顿时就感到浑身有使不完的劲儿。

(作者系山东省作家协会会员)