

流金岁月

省下零花钱给母亲

■张健娥



小时候家里穷，母亲没有给过我零花钱。1963 年，我上大学的时候，因为住校，母亲才开始每月给我 5 元零花钱，让我买洗漱用品、擦脸油、电影票及回家的车票等。第一次从母亲手里接过这么多钱时，我激动地连连说：“够了够了。”母亲说：“先花着，不够再

跟我要。”

第一个月，我用 5 角 6 分钱买了一块香皂，用 4 角钱买了一条肥皂，用 3 角 8 分钱买了一支牙膏，还买了一卷草纸、一袋洗衣粉、一盒蛤蚧油。我算了算，除去回家的车费和电影票钱之外，还能剩下 8 角 1 分钱。我心里一高兴，又花 1

角钱给宿舍的同学们买了两个紫心大萝卜，花 3 角 5 分钱请她们看了场电影《五朵金花》。就这样，到了月底，我手里还剩 3 角 6 分钱。母亲知道后，用我从未见过的眼光打量着我，说：“没想到，你还真会过日子。”在母亲慈爱的目光中，我猛然间觉得自己长大了，我决定等我放寒假时，给母亲一个惊喜。

春节放假回家，一进门，我就大声喊道：“妈，看我给你带来什么来了？”母亲正在补袜子，听到喊声，满脸堆笑地看着我。我故意慢慢地在母亲面前伸出一个拳头，母亲用手轻轻掰开我的手指，我的手心里立刻出现了一大把零钱，足有十多元。

我把钱放在母亲手中，笑着说：“妈，这是给你的。”母亲站起来，严肃地问道：“哪儿来这么多钱？”我顽皮地笑道：“妈给的！”“我什么时候给过你这么多

钱？”我立刻答道：“每个月都给呀！”母亲一听，明白过来是怎么回事，猛地把钱摔在地上，说：“给你钱是让你花的！”我乐呵呵地把钱捡起来，对母亲说：“该花的都花了，这是剩下的。”

母亲疑惑地说：“就是不买零食，也剩不下这么多钱！”我笑着把母亲按在床边坐下，开始给母亲算账：“我只有第一个月没剩下几个钱，以后的 4 个月里，我少买了 3 块香皂、两条肥皂、一支牙膏、3 盒蛤蚧油，这次回家我是走着回来的，又省了车费。所以，钱就剩下了。”说完，我冲着母亲傻笑。

听完我的话，妈妈把我拉到床前，心疼地说：“这样也行，只是别太难为自己了。”

得到妈妈的认可，我心里特别高兴。也就是从那时起，我养成了勤俭节约的好习惯。

朝花夕拾

情不自禁叫声“娘”

■吴三锁

我 7 岁那年，母亲病逝，此后我便住在姥姥家。姥姥一家人都把我当作苦命的孩子，他们都疼我、宠我。一年多以后，已经续弦的父亲执意要接我回家乡上学。临行的头一天晚上，姥姥说，后娘个个心狠手辣，要我千万小心行事，免得吃亏。

回到家后，无论后娘怎么关心我爱护我，我都牢记着姥姥的话。我总是疏远后娘，猜疑她，打心眼儿里恨她。我不听她的话，常常与她作对，惹她生气。一天，我故意将她喜欢的一盆水仙花摔碎了，还无故打了她生的孩子。小弟弟哭哭啼啼地找后娘告状，我想这次我非得挨打不可了，便跑到大门口。我想只要她一打我，别人就能看到我被后娘打了。不料，后娘不顾正在哭泣的小弟弟，而是快步走到门口拉住我，让我回家，还不问是非地说小弟弟不懂事，而且一直没提我摔花盆的事。这件事，让我对姥姥的话产生了怀疑。

我村村边有个死水坑，夏天，孩子们常到坑里玩水。这个坑呈“漏斗状”，常常淹死不会游泳的小孩子。一天，我跟随一群小伙伴去那坑里玩水，后娘知道后，焦急万分。她气喘吁吁地跑到坑边，见我正在水中挣扎，她不顾个人安危，跳到水中，把我拽出水面，给我拍背，让我吐污水。见我没事，后娘“凶相毕露”，狠狠地打我的屁股，并立下死规矩：“再来这里玩水，我非打死你不可！”说来也怪，我竟情不自禁地放声喊起了“娘”。

从此，我再也不和后娘作对了，再也不故意气她了，还常常帮后娘做些家务，关心、爱护小弟弟、小妹妹，彻底消除了姥姥给我灌输的错误观念。我的转变不仅使后娘脸上露出了笑容，父亲也很欣慰。

后来为了供我上中学、读大学，妹妹只读完高小就辍学了。我参加工作后，侍奉父母，关心弟弟妹妹，被乡亲们传为佳话。



风采依旧

韩雪 摄

银发生活

老人应牢记这些“不是”

■杨学友

我们曾经是那样喜欢个头大的、色彩鲜亮的、功能超常的食品，但却不知很多食品“个头大、颜色好”并非自然生长而成，为此，我们吃尽苦头、受尽疼痛之后，才发现生活中有诸多“不是”需要我们牢记！

苹果、草莓等瓜果不是越大越好。瓜果是有一定生长期的，而一些瓜果又大又漂亮，多是在催肥剂、催壮剂、激素以及农药等有害物质的作用下长成的。

西红柿不是越红越好。被过早摘下来的西红柿等，因缺少温度与光照不可能红，只有在喷过了“乙烯利”后才会变红。而“乙烯利”破坏肝脏、肾脏等器官，甚至可能致癌。

白面、银耳、豆皮等食品不是越白越好。能使它们超过正常色泽的，是一种叫过氧化苯甲酰的氧化剂，超标使用过氧化苯甲酰则能破坏面粉等食品中对人体有益的维生素，这种氧化剂能在人

体中存留十几年，过量食用会加重肝脏负担，引发多种疾病，更易危害老年人的身体健康。还有海产品不是越肥胖、越鲜亮就好等等。

物极必反。那些超出常态的食物，大多含有色素、催化与添加剂，老年人免疫力低，更易受这些有害物质的伤害。无论是为了追求科学的低碳生活，还是为了身心健康，老年人更应记住这些“不是”。

家长里短

八旬母亲去赶会

■韩立芳

我的母亲今年 81 岁，不久前还独自到邻村的庙会上买了件新衣服，穿在身上，很是得意与自豪。

那天天气不错，母亲的心情也不错。母亲自己来到村口，坐公共汽车来到邻村的会上。面对会上熙熙攘攘的人群和琳琅满目的商品，母亲不慌不忙地逛到卖

衣服的地方，在每家摊位前转转，看看都有哪些款式和花色。在看中目标后，摊主说一件 60 元。母亲不动声色地试好后，对摊主还价道：45 元。摊主说至少 50 元。母亲见好就收，对摊主说：这件衣服我要了。随后，母亲又转了一会儿，趁同村一位熟人的三轮车安全返回了家里。

母亲年轻时没少吃苦，过惯了艰难的日子。如今母亲身体不错，这么多年没得过什么大病，这是我们做孩子的福气，更是老人自己的福气！现在母亲自己照顾自己，对生活从来没有过多的要求。母亲总是拿现在和过去比，越比越欣慰，越比越满足，越比越幸福。

中风多练练朗诵

朗诵不仅能帮助中风患者恢复基本的语言能力，还能让他们找回自信。

朗诵能够锻炼人的记忆力和表达能力，如果长期坚持，反复练习，能强化记忆和集中注意力。朗诵还要注重集体配合，因而能给人以活力、和谐与激情，唤起人们对生命的追求。对中风患者来说，用朗读作为康复训练的一环十分重要，可以通过朗诵缓解病痛，锻炼记忆力和表达力。

骨刺不是越磨越好

有些人认为长了骨刺会越磨越好，关节越磨越不疼。于是，有些老年人开始练爬山、上下台阶、长时间行走和跑步，希望通过这些运动来磨掉骨刺，结果非但没有磨掉骨刺，剩余好的软骨膜和正常的骨头也被磨掉了，使临床症状加重，甚至造成了骨缺损，给以后的关节手术造成很大麻烦。

耳鸣多听滴水声

一位年近七旬的老人 3 年前出现耳鸣，且越来越严重，尤其是夜深人静时。他心烦气躁，彻夜难眠。

医师在对她进行药物治疗的同时，建议她在卧室里制造一些轻微的声音。于是，老人就找来一台废旧的饮水机，临睡前将饮水机的龙头稍微打开，饮水机里的水就能滴滴答答地流到事先准备好的水桶里。不久，他的耳鸣现象越来越轻，睡眠好了，心情也好了，经过近半年调理，耳鸣痊愈了。

心脑血管病患者多吃橙子好处多

对于心脑血管病患者来说，多吃些橙子有降血压、降血脂和软化血管的作用。

橙子含有丰富的维生素及柠檬酸、苹果酸、果胶、类黄酮等成分。其中，果胶能帮助尽快排泄脂类及胆固醇，并减少外源性胆固醇的吸收，具有降低血脂的作用；维生素 C 和胡萝卜素，可以抑制致癌物质的形成，还能软化和保护血管，促进血液循环，降低胆固醇和血脂；类黄酮和柠檬素可以促进高密度脂蛋白增加，并运送低密度脂蛋白到体外。

橙子除了生吃外，还可以做成橙皮饮。即将清洗干净的鲜橙皮放入水中，煮开 10 分钟。橙皮饮略带苦味，其含有的橙皮甙成分能软化血管、降低血脂，保护心脑血管。

（津报）



夕阳红热线：
13592220003