

朝花夕拾

## 守狼洞待羊

■刘国运

你一定听说过“守株待兔”的寓言故事。这里，我讲的“守狼洞待羊”则是在青藏高原我亲身经历的故事。

那是1980年8月中旬，由拉萨向“羌塘无人区”进发途中，我们测绘队一行29人在“双湖”附近修整。一天下午，炊事班长和一个战士去山根冰河里背水，路过一个山洞时，发现一只黄羊躺在山洞前。他俩好奇地悄悄上去一看，呀，原来是只死黄羊，顺手一摸，黄羊身上还热乎乎的哩。看到这自来的野味，他俩甭提有多高兴啦。

想到一路成群结队的野驴、藏羚羊、野牦牛……多么诱人的美味啊！大伙怀抱冲锋枪，心里那个痒呀！可是，想到出发前，部队首长再三强调“一定要坚决执行民主政策，决不能猎杀高原动物”的指示，大家一次次把强烈的野味欲咽了下去。

但这次天上掉下个“大馅饼”，决不能放过。于是他俩决定把黄羊抬回去，为大家做顿“手抓黄羊肉”，让大家大饱口福，过过野味瘾。可是，黄羊是高原长跑冠军，机灵而敏捷，除群狼偷袭外，其它动物无奈于它。为何黄羊伤痕累累倒在山洞前？看来这山洞一定是个狼窝。

也许狼刚才发现我们丢弃了猎物，或者是暂时把猎物放在家门口，又去袭击黄羊去了。为了消灭黄羊的天敌，他俩商定“将计就计”。为不打草惊蛇，他俩放弃把黄羊抬回去的念头，采取欲擒故纵的战术，先回家。而后，班长带着三个战士肩背冲锋枪赶了回来，决定来个“守狼洞待羊”。果然，不出所料，当他们刚刚在山洞周围隐蔽好，就见两只大灰狼拖着一只黄羊慌慌张张奔了过来。一进埋伏圈，就听班长一声“打！”三个战士同时开火，两只可恶的家伙应声倒下啦。

晚餐时，同志们品尝到了野味十足的“手抓黄羊肉”和“红烧狼肉”。多日来，同志们梦寐以求的野味欲终于得到了满足。

祖孙之间

## 稚语感人

一天早晨我听到广播里说，有一个孙子杀害了他的奶奶，觉得很吃惊，便心有余悸地问正在吃饭的孙子：“奶奶从小就疼你亲你，长大后你如何待奶奶？”

机灵的孙子不假思索地说：“我挣了钱给你买好吃的，好玩的，来孝敬你。”

“不会像刚才广播里说的那个坏孩子，一不高兴就害奶奶吧？”

“绝对不会！”孙子斩钉截铁地说：“要那样还叫人吗？还不如咱家的狗呢！”我听后激动地一把抱起五岁的孙子，使劲地亲了起来。

(锦亭)

银发生活

# 我陪母亲过重阳节

■王明琴

我已年届古稀，才知道陪母亲过个重阳节。说来汗颜，我对重阳节知之甚少，值今年节前方予以留心。

《易经》中有阴六阳九的说法。农历九月初九，日月并阳，两九相重，故而叫重阳节，又称“踏秋”。重阳节这天，所有的亲人都要一起登高、吃重阳糕、插茱萸、赏菊花。重阳习俗，融进了人们的美好愿望，祝愿亲人健康长寿、生命长久。王维“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的诗句，绝妙地道出了他对亲人的牵挂和祝福，而“孟嘉登山落帽，渊明向东篱赏菊”的典故，一样寄托了消灾祛病、步

步登高的吉祥意韵。

我国政府1989年将夏历九月九日定为“敬老节”。重阳节——敬老节，看着这几个字，我如芒刺在背：22年了，身为母亲唯一的女儿，我却从未想过为母亲过重阳节，给母亲过敬老节，尽管有弟兄们供养，母亲丰衣足食、安享晚年。我不能留这个缺憾，我要陪母亲一起过重阳节，过好敬老节。

从现实出发，我们一不登高，二不赏菊，单选吃重阳糕，来个餐桌聚会。于是，我夫妇带领众儿孙，邀母亲到饭店，四世同堂，第一次陪母亲过重阳节。

席间，孩子们频频举杯敬酒，倾吐心声，七嘴八舌地献上自己



的祝福：“愿母亲身体、生活双登高，幸福安乐奔百岁！”“为姥姥消灾免难，祝姥姥福寿康泰！”“祝老太太吉祥如意、长命百岁”。

祝福声中，母亲喝了这口喝那口，喝得满面红光、喜形于色：

“我95岁了，头回听说重阳节、敬老节。甭说，这头一回过，还真舒坦，你们也都要好好过啊！”

听了这话，我的眼眶不禁有点湿润，尽孝要尽早，想想我还能陪母亲再过几个重阳节呢？



登高赏菊

何印 摄

生活提醒

## 做自己的心理医生

■张德安

每一个人都渴盼健康长寿，步入老年的人更是如此。健康长寿的方法有很多，如心情舒畅、情绪稳定、合理饮食、适当运动……平时，我特别爱收集这方面的资料，如长寿老人的自我介绍、长寿村探秘、健康长寿秘诀等。我通过比较、分析得知，在所有介绍健康长寿的秘诀中，大家都把心情舒畅放在了第一位。如何才能使心情舒畅呢？我认为：做自己的心理医生。

为什么心情舒畅是健康长寿的第一要素呢？这是因为愁眉不展、郁郁寡欢、闷闷不乐的心境是人体免疫力的头号杀手。据现代医学知识可知，由细菌、病毒等病原微生物引起的传染性感染以及恶性肿瘤的发生，主要是由于人的免疫力下降引起的。祖国医学早就告诫我们：“正气存内，邪不相干。”因此心胸狭窄、好生闷气的性格又叫癌性性格。以己为例，下边介绍一下我是如何做

自己的心理医生的。

我的经历很坎坷，有过失败，受过很大的打击。最大的失败和打击是考研失败，因为我为考研付出了太多：一、我是学医的，要考的是化学研究生，一切得从零学起。二、上有老下有小，工作很繁忙，只能挤出点滴时间学习。三、为考研我准备了整整10年。四、考研的10年里，我患有严重周期性麻痹，时常肌肉酸痛、四肢无力。因此，没考上研究生，我的感受就好像是一个做生意的人投资了上千亿元而血本无归一样。我是1989年考的试，报的是中国科技大学。当得知自己仅差5分未被录取时，我当时昏倒在地。此后的一段时间里，我成日以泪洗面，极度消沉。

“我才30多岁，人生的路还很长，有很多责任要尽，有很多事情要做，难道就这样闷闷不乐，一直消沉下去吗？不能，决不能！”于是，我就做起

了自己的心理医生，进行自救：“干小事风险小，干大事风险大。就是本科生考研（那时）考上的几率也只有百分之二三，何况自己是一个从零开始的自学者，考不上也是很正常的。尽量问心无愧，已努力将来不悔。人生如赛跑，跌倒了只有赶紧爬起来快跑，才能不落，或不至于太落后。不怕跌倒，就怕倒后不起；不怕失败，就怕败后不振……”

人劝不如己劝，最好的心理医生是自己。我通过一次又一次地给自己当心理医生，把自己给劝了过来。大风大浪都过来了，今天的我更会劝慰自己，更加乐观开朗。

人在社会上生活，无论你怎么多与人为善，总有使你生气的人；人生在世，无论你怎么尽心尽力，总有使你心痛的事。因此，你要想心情舒畅、健康快乐地生活，就必须做自己的心理医生。

养生参谋

## 别让肩部“静”下来

■杨慧

缺乏运动是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因。生活中，人们最好别让自己的肩长时间“静”下来，尤其是到了老年。这里介绍几种常用的锻炼方法：

1.站立，患肩侧手握门框，逐渐下蹲，用自己的身体重量来牵拉肩关节，反复数次。动作的次数、强度应量力而行，循序渐进，但在严重疼痛期应轻做、少做为宜。

2.取立正姿势，两脚分开与肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上，患肢放于背后，双手抓紧毛巾的两端，健肢在胸前用力向前下方拉，然后患肢再拉回，反复拉动如擦背状，次数不限。

3.两脚开立，距离与肩同宽，两臂下垂。屈肘上提，两掌与前臂相平，提至胸前与肩平，掌心向下；两掌用力下按，至两臂伸直为度。上提时肩部用力，下按时手掌用力，肩部尽量放松，动作宜慢。

## 犯老胃病 别长期喝粥

■庆滨

一些老胃病患者习惯天天喝粥，虽然粥比较好消化，但是也会带来问题。

粥经长时间熬制后部分营养成分会流失，且不需慢慢咀嚼，不能促进唾液腺分泌。再者粥水分多，稀释了胃液，不利于其他食物的消化吸收。

以前生活条件差，吃不饱，患萎缩性胃炎的人比较多，胃酸分泌不足。吃粥能促进胃酸分泌，有助于食物消化。但现在，人吃得好了，胃酸大量分泌，患有反流性食管炎的人大幅增加。而这类患者并不适宜喝粥养胃。

养生不能拘泥于老的传统和方法，胃病患者能否用粥养胃应根据病情而定。对于胃酸分泌多的人而言，应多吃馒头、包子等面食，可以让胃的酸碱达到平衡，有助于减少胃病的发生几率。