



■宋殿儒

每年的夏季,我都会想起老家路上的那些马兰花。她那紫蓝色的、蝴蝶一样曼妙的花儿,像游子迷路时的路标,让你带着她的微笑和幽香走进故乡的家门。

我的家乡,坐落在北方原野上一个并不算高的山坳里,那里每到春夏来临,山坡和村头田野都会成为各色花草的海洋。然而,马兰花却是我最难以忘怀的一种。

家乡的马兰花也叫马莲花,多生长在道路边上,路上行人的脚可以把它们踏来踩去,路上的那些铁轮子车、皮轮子车以及大汽车、手推车都可以不把她看作是一朵花儿,经常为了自个儿行路方便把她压来轧去。可是她从来就死不了,她往往是看看那些踏轧过她的车们过去了,就自个儿慢慢地直起腰,抬起头,昂扬地在路边上点亮那一星星绿色的火焰……每到五六月的时候,马兰花就会如期地抽出一支支花蕾,开出一路让尘土们都能生动起来的紫蓝色蝴蝶花儿,并久久地不肯凋谢。

那时候,我还是个乡下的顽童。每当大人们要起早下地割麦的时候,就会把我带上,再把我丢到麦田的一条路上,和别家的娃儿们放在一起,然后交代一句“和兰兰他们耍,不要乱跑!”

兰兰是我邻居家的女儿,和我同岁,是个很乖的女娃。平常她就爱到我家院里玩儿,所以我们俩相处得很好。为此,每每大人们下地收麦干活时就会把我和兰兰放到一块儿。

爱上马兰花,是在一个夏天。那一天,母亲把我和兰兰放到一块麦田的路上玩耍,我们在玩的时候突然就迷上了路边那些正开着紫蓝色花儿的马兰花了。马兰花不是经常会开花的,平常里我们只是见她像一把把利剑的绿叶子朝天上刺着,你要去摸她,若不小心,就会一下子割伤你的手指。可是当她开出那样好看的花朵之后,就一下子变得像一个温情脉脉新娘。我和兰兰开始是忍不住用小手去摸她的花儿,尔后就慢慢地大着胆子把其中的一支花用力拔下来,放到嘴里含着去

吹,没想到,我们竟然吹出了比柳笛还要好听的声音。那声音像麦田里唱歌的“游子”,又像树丛中“吱妞儿——吱妞儿——”唱歌的金翅鸟儿的鸣唱,好听极了。

有这些美丽的马兰花玩,我和兰兰就成天的“乖着”。我们会常常到大人们收工回家的时候,采出好多马兰花,我也会把兰兰的头上插满马兰花,夸她像电影上的新娘,而她总是咯咯地对我朗笑,说哥哥就像一个小坏蛋。那时候我们两小无猜,天真烂漫得就像路边的马兰花。

有一次,兰兰为了揪出一朵马兰花,手指头让马兰花叶子的根割得鲜血直流。兰兰当即就被吓哭了,装出一本大人样儿的我,把兰兰的小手拿到自己嘴上去吹伤口,尔后再揉些马兰花敷到伤口上,不一会儿,那伤口就长住了。

马兰花可以止血愈合伤口,这都是我儿时和兰兰玩耍时知道的。可是,为什么这样美丽的马兰花会长在人踩车轧的道路边呢?又为什么那些人和车碾轧后她还是旺盛地生长呢?我

们并不知道。也许她本来就不许人们传说,而只是自个儿默默地几千年地喜欢着在尘土飞扬的道路边上花开花落……

这也像我和兰兰这对青梅竹马的孩子到头来为什么就没走到一块儿一样,也许马兰花原本就和人一样,总会伴随着不得已的人生遗憾……

兰兰在一个遥远的城市里,常常会给我提起马兰花。她有一次写文章说,马兰花就是她日思夜想的路——一条能指引她梦里回到故乡的路……

又到马兰花开的时候了,我也该回家去看看我心中的马兰花了,可是,我担心,飞速发展变化的老家路上,还有没有她。前些时候,我打电话问老家的婶婶,婶婶说,这多年都没人在意马兰花了,等我专门去路上看看……

但愿,那些在路边盛开过几千年都不死的马兰花,还能找到,但愿,那些水泥马路边的某一个地方,还有一株马兰花在悄悄地开着,悄悄地等着一个一直以来爱着、想着她的人吧……



生活中总有一些人,对未来并不主动。他们不是在动荡的日子里颠簸得太久,就是在四平八稳的时光里缠绵得太深,就是失望了,就是变懒了,不是怯懦,就是不思进取。动荡迷乱了精神,信念就会在迷惘里溃散;在温柔乡里待得太久,斗志难免会忘了回家的路。

自设的绝境,往往比生活给的绝境更让人难以逾越。这个世界最大的绝境就是:在希望到来之前,绝望已经到来;在“可能”到来之前,“不可能”早已抵达。

其实,许多地方往往不是人到不了,而是心到不了。只能在方寸之地回旋的人生,一定只能跟在别人的后面。

永远别说“不可能”

一条路,当被前人走绝,自己也只有重复的份儿。实惠的生活哲学,往往都是挑选“能”的事去想、去做。这样看似规避了风险,却同样堵死了通往人生广阔天地的路。

生活是扑朔迷离的,它给你一些,也拿走一些,让你快乐一阵,也让你痛苦一阵。它的奇妙之处就在于,看似不动声色,却让每个人都过得不尽相同。乐观的人,总能在生活的有限中走出无限来,因为他们更善于在绝望之处看到希望,在不可能中捕捉到可能。希望看似渺茫,却潜伏在时间深处。它一动不动,等在那里,等着与心性坚韧而明亮的人相逢。你放弃的时候,或许它也在涕泪交加,因为它与你只是咫尺之遥。人生的好多转机,不是等不到,而是常错过。

有时,消极想法太盛,会绑架我们的意志。先入为主的暗示,会让我们在否定自己时,愈发地理直气壮。如果你习惯站在庭院里吹风,不妨踩着木梯爬上屋顶。不仅是因为屋顶的风更大、更凉爽,重要的是你会眼界突然一开,看到庭院里看不到的风景。可惜有的人一辈子都没给自己登上屋顶的机会,他们被心底的院落囚禁得太久、太深。人生的明媚,他们无缘看到。所以啊,一定不要让自己过早消退了意志,敢想,敢做,才能领略不一样的风光。

之遥。人生的好多转机,不是等不到,而是常错过。

有时,消极想法太盛,会绑架我们的意志。先入为主的暗示,会让我们在否定自己时,愈发地理直气壮。如果你习惯站在庭院里吹风,不妨踩着木梯爬上屋顶。不仅是因为屋顶的风更大、更凉爽,重要的是你会眼界突然一开,看到庭院里看不到的风景。可惜有的人一辈子都没给自己登上屋顶的机会,他们被心底的院落囚禁得太久、太深。人生的明媚,他们无缘看到。所以啊,一定不要让自己过早消退了意志,敢想,敢做,才能领略不一样的风光。

(流苏)

老年人如何正确补钙



老年人几乎人人缺钙

老年期是人体对钙需求量较高的时期,它不仅关系到骨骼健康,还对心血管、内分泌、神经、肌肉系统等具有重要作用,一般老年人都需要补。40岁以后的女性,以及出现腰酸背痛、身高变矮、驼背、骨折的老人更要考虑是否有补钙的需要。

选钙剂要看三大关键

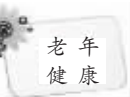
- 1、老年人补钙可以从食补和补充钙剂两方面入手。饮食方面,中国人一贯的膳食结构都是以含钙量低、植酸多的谷类食物为主(比如菠菜和笋),再加上不少老年人有过量饮茶的习惯,很容易导致鞣酸、咖啡因摄入过多,影响钙的吸收。因此,老年人首先要改变饮食结构,多吃富钙食品,包括牛奶等乳制品、深绿色蔬菜、豆类及海产品等。
- 2、适当补充钙制剂也是补钙的重要方法。选择钙制剂需要综合考虑含钙量、吸收率和成分。碳酸钙目前含钙量较高,吸收率也较好。
- 3、钙剂组成方面,要含有适量维生素D是一条重要原则。由于老年人身体合成维生素D的能力只有年轻人的1/3,因此在补钙时补充维生素D是非常必要的。

老年人服用钙剂方式和时间有讲究

相比较含钙量和成分,吸收率的影响因素较多。首先是服用方式。每天补充较大剂量的钙(比如1000毫克)时,分次服用比一次性服用,吸收效果更好。其次是服用时间。当体内胃酸含量较多时(如饭后),吸收率就会高些。但由于补钙过多,可能会影响到人体对铁和锌的吸收。因此,一般建议胃酸分泌量较低的人饭后即服;而胃酸正常的人,可在饭间先吃两块小饼干再服。睡前也是补钙的合适时机。由于晚上12点以后,血钙含量逐渐降低,人体就会自动释放骨钙到血液以维持血钙水平,导致骨钙流失量较多。因此这时补钙,吸收较好。

在补钙的同时,老年人也要注意多晒太阳和适量运动。老年人应该平均每天达到30分钟的日晒,并保持适量和有规律的运动。补钙不能图快,长期坚持服用钙片才是对抗骨质疏松的首选办法。

(浙老)



最早知道赵朴初先生,还是在上世纪六十年代。当时国际上反华声浪甚嚣,忽一天,几乎所有报纸都刊登了赵朴初所作的散曲《某公三哭》,他用诙谐的笔调,对与我作对的某三国头头分别予以了辛辣的讽刺。这位时任全国佛教协会副会长的先生自此名扬遐迩。

后来得知,除了诗文、书法以外,赵朴老还是一位养生家。1999年,赵朴初曾在致友人的信中谈到自己的养生之道:“弟今年九十有二,在同辈人中,堪称健者。蔬食已七十年,每日两菜一汤、饭二两左右;每晨起床前摩腹二百

赵朴初蔬食养生

次左右,消化系统良好,所谓养生之道惟此而已。近有诗云:‘不知肉味七十年,虚度自惭已九十;客来问我养生方,无他奉告惟蔬食。’”这里所谓的蔬食,主要是指新鲜蔬菜水果和五谷杂粮。元代著名医学家朱震亨曾说:“天之所赋者,若谷、菽、菜、果。自然冲和之味,有食入补阴之功。”赵朴初从二十多岁起就坚持蔬食,不但符合佛家茹素的要求,且对身体健康极为有益。

社会上有一首《宽心谣》,流传甚广:“日出东海落西山,愁也一天,喜也一天;遇事不钻牛角尖,身也舒坦,心也舒坦;每月领取养老钱,多也喜欢,

少也喜欢;少荤多素日三餐,粗也香甜,细也香甜;新旧衣服不挑拣,好也御寒,赖也御寒;常与知己聊聊天,古也谈谈,今也谈谈;内孙外孙同样看,儿也心欢,女也心欢;全家老少互慰勉,贫也相安,富也相安;早晚操劳动锻炼,忙也乐观,闲也乐观;心宽体健养天年,不是神仙,胜似神仙。”人们误传为赵朴初所作,其实不是。有亲友想阻止这种借用他名声的做法,但赵朴老不想这样做。他说:“只要有人喜欢,就随它去吧。”其为人旷达如此,享寿93岁,真的由来有自。

《浙江老年报》

轻言细语护心脏

美国“健康日”网站近日报道了一项新研究成果——生活中被噪音包围,心脏很容易受到损伤。研究领导者洛塔·埃里克森博士表示,低水平噪音可以遏制副交感神经系统的活动,进而影响心率降低和血管放松,给心脏带来负面影响。研究人员建议,生活中创造尽量安静的环境,比如交谈时不要太大声、手机铃声及闹钟声调小一些、听轻柔的音乐、与人争吵时控制一下音量等都会对心脏有益。

脆弱的老人更易受骗

《临床老年医学期刊》最新刊载了一项研究,提醒性格内向、较为脆弱的老人在日常生活中应当严加防范,警惕自己成为金融诈骗的受害者。美国韦恩州立大学和伊利诺伊理工学院的研究人员调查后发现:抑郁程度较深和社会需要满足程度低的老年人,更容易成为金融诈骗案件的受害者。如果这两个因素结合在一起,会让心理脆弱的老年人被诈骗的可能性增加两倍多。

买灯泡慎选LED的

据英国《每日邮报》日前报道,西班牙一项研究证实,LED灯泡可能会对视网膜造成无法挽回的伤害,增加失明的风险。西班牙马德里大学的研究人员在《光化学与光学》期刊上发表文章指出,如果长时间接触LED辐射光,可能会损害视网膜色素上皮细胞,伤害视网膜。研究负责人西莉亚·桑切斯·拉莫斯博士提醒,台灯等近距离使用的灯尽量不要使用LED灯泡,尽量不要用眼睛直视光源,并且要注意使用时间,每隔20~30分钟闭目休息一会儿。

