

❤️ 至爱亲朋

岳母也是娘

□李红斌

矮矮的个子，胖胖的身体，小脚，一年四季忙忙碌碌。她就是我的岳母，一位豁达、坚强、乐观的女性。她老人家去世20多年了，但一直出现在我的记忆里，活在我的心中，活在我的梦里。

岳母一生养育了9个孩子，在那缺吃少穿的年代，经历了太多的坎坷和磨难。她将痛苦揣在心里，精打细算地安排着家里的生活。她一米五几的个子，操持着一口尺八大锅，用一颗质朴善良的心，为这个家默默奉献了一生。在她的言传身教下，全家十几口人几十年来没有争执，和睦相处，其乐融融，被街坊邻居传为佳话。

岳母为人正直善良，古道热肠，重情讲义，广结善缘。她家早先住在老地区医院附近，亲戚熟人来医院就诊，少不了到家里烧汤煮饭，岳母总是热情接待，从来不嫌麻烦。有不少远处村里来的病人家属，大清早想给病人冲个鸡蛋汤，无奈饭店都还未开门，急得团团转。岳母看到后，便领其回家，以解所需。有一个临猗来的女孩，身上生了不少癣，医生也没有什么好办法。女孩因婚期快到，急得直掉眼泪。岳母知晓后，把她领回家中，让岳父用祖传秘方进行治疗，而且分文不取。姑娘病好后，感动得下跪致谢。医院



附近有许多残疾人支摊按摩，行军床来回携带很不方便，岳母便让他们把床放到自家院子里。她的所作所为令人感动，也令人钦佩，她更是被邻里誉为“活菩萨”。

改革开放后，日子逐渐好转。年过花甲的岳母又为孙辈劳心费神，冬缝棉衣，夏做美食。星期天、节假日，儿子、媳妇、女儿、女婿齐聚小院，孙辈承欢膝下，小院腾起浓浓的烟火气，温馨和谐。

我母亲患病早逝，我的两个孩子

更是得到岳母无微不至的关爱。我经常外出开会，总是麻烦岳母照顾妻子和孩子。多年来，我实实在在感到母爱无私，母爱伟大！

为了让岳母了解外面的精彩世界，妻子几次带着岳母前往陕西西安，参观大雁塔、兵马俑，品尝美食小吃。我也趁着去北京开会之际，带岳母游览了故宫、颐和园、人民大会堂。年过八旬的岳母兴高采烈、心满意足。

那情那景，至今记忆犹新。

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

茶余饭后有健康(下)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会
高级顾问，国家一级健康管理师。

问其实很多人并不清楚养生的知识和注意事项，一味地认为自己日常做的行为都是在养生。这样只会跟养生的观念背道而驰，那么茶余饭后有哪些注意事项呢？

答日常生活中，很多人喜欢吃完饭抽烟、喝酒、睡觉、锻炼、玩游戏等，这些常见的行为都是不可取的。在这里要给大家提几个建议：

1. 不要立刻吸烟

茶余饭后，胃肠的蠕动频率加快，消化道的血液流速和流量比不进食时快很多，这也导致在吃完饭之后抽烟，烟草中的尼古丁、焦油、砷、放射性物质等进入人体比平时吸烟大3倍。

2. 不要立即喝茶

不管是绿茶还是红茶，都含有大量的酸性物质，其和食物中的铁元素会合成很难被人体代谢的物质。人体无法吸收就会导致食物中的铁元素白白地被代谢掉，建议饭后半小时内不要喝茶。

3. 不要急于沐浴

吃完饭后洗澡，人体体的血液流量增多，易导致胃肠道血液流量变少，从而使胃肠道消化食物的能力减弱。如果长期这样做，会引起消化不良等胃部疾病，建议餐后1小时到2小时之后再洗。

4. 不要急于解松裤带

吃完饭就放松裤带，这时人会感觉很舒服，腹腔内的空间急速下降，减弱消化道的支持作用，从而导致消化器官的活性和韧带的负荷加大，同时也容易引起胃下垂，出现上腹部不适的症状。所以，大家吃饭千万不能吃太撑，不然容易对腹部造成巨大压力。

5. 不要急着上床休息

中国有句老话“饭后躺一躺，不长半斤长四两”，这句话说的就是我们平时吃完饭就躺在床上容易发胖，建议饭后20分钟再睡觉。

6. 不要急于运动锻炼

吃完饭后马上锻炼，会引起消化不良，如果运动强度特别大，还会引起腹痛，建议大家饭后30分钟再锻炼。

7. 不要急于开车上路

事实证明，司机饭后立即开车容易疲劳。因为人在饭后，胃肠对食物的消化需要大量的血液，这样容易造成大脑器官暂时性缺血，从而导致操作失误，造成事故。

问多数人是饭后吃水果，还有些人吃完饭后立刻刷牙，这样的习惯好不好？

答1. 饭后不着急吃水果

有些饭店习惯于饭后上水果，其实这是不科学的。因为食物进入胃肠通常需要1小时~2小时的消化过程。如果吃完饭马上吃水果，水果会滞留在胃中，长期这样会使胃部消化功能紊乱。

2. 不要急于刷牙

很多人喜欢饭后刷牙，这个行为是错误的。人在吃饭时，大量的酸性物质会附着在牙齿表面，会使牙釉质软化，立马刷牙会使牙齿釉层中的钙、磷分离出来，牙齿会变得软而脆，损害牙齿健康。建议在饭后30分钟再刷牙，可以先用温水和茶水漱口，清除口腔的饭菜细粒。

❤️ 暖心家事

两元钱的故事

□张汉东

两元钱在现今恐怕不算什么，可在40多年前却有着很重的分量。我幼小的心灵上就镌刻着几段两元钱的故事。

20世纪70年代，我十三四岁时，父亲为全家生计硬挺着一米五几的个头，起早贪黑地辛苦劳作。那时，家中有一架木制的弹花机，父亲一到夜里就在不太明亮的灯光下，踩着那架嗡嗡直响的弹花机为人弹棉花，机器每晚都要响到12点。因为父亲棉花弹得细，每斤只收二角钱，所以，提着大包小裹来我家弹花的人不少，有些还是邻坊村的。

当时，我想自己也不小了，学校的课程也不太重，如果能帮父亲干点活，那该多好啊！记得一个礼拜天，家里的大人们全到地里去了。我将作业写完，就想帮父亲弹棉花，便让奶奶在旁搭着手，自己试着弹花。我上气不接下气地喘着，额上滚着晶亮的汗珠子，尽管时值隆冬，我上身却只穿了件单衣。由于腿短，坐在凳子上两条腿就踩不着花机的踩担，于是，只能双手分别抓着弹花机的两边，两腿直挺挺地站在弹花机的踩担上，弹起棉花来。只见弹花机张开大嘴巴把生棉花一团团吞进去，肚里就轰轰隆隆地吼了起来，顿时细碎的花毛像一只只银蝴蝶，在机房里不停地飞舞着。奶奶在一旁咧着走气的嘴儿，乐

得直笑。弹完了，奶奶把弹下的花收拾起一称，足足有十斤。奶奶又咧着嘴、喜着脸盘算：“弹一斤花两角钱，你这一上午就给咱家挣了两元钱。”这时，我蹦下弹花机，喘着粗气跑到奶奶面前撒娇：“奶奶，我要用这两元钱买大本子和铅笔，还要给你买糖疙瘩吃。”

眨眼又过了两年时光，我到距家十里远的镇上上高中。那时的学校里吃饭不用花太多钱，只要把粮食交到校方指定的粮站就行，然后，学生每月到司务处交上7元钱，就可买上一个月的饭票。虽然每月学校灶费只有7元钱，可我家还是穷得交不起。那时，班里每月给我发三元五角助学金，可剩余的那半还得自己来筹措。因这，一到月初交灶费时，父母就愁得唉声叹气，整夜睡不着。记得一天下午，我要带灶费上学，母亲就把家中所有的零钱拼凑在一起，怎么数都只有一元五角钱，这可咋办呀？还差两元钱哩！我背着疙疙瘩瘩的馍袋子，手里捏着一元五角的零票子，呆呆地站在巷口，等母亲在巷里挨家地跑，才给我凑齐了两元钱。接过母亲借的两元钱，我扭头就走。等我喘着气跑到学校时，各班晚自习都已开始了。

70年代的秋天，少有爽人的凉风。一个依然燥热的下午，我在学校报栏前看当天的报纸。忽然，觉着一只只颤颤的手朝我口袋里塞着啥，我扭头一看，原来是姨父，他咧着满是



胡茬的嘴，笑着对我说：“东娃，我给你袋里塞了两元钱，你到时买个啥用。”姨父是个心地善良却寡言的人，说完这句话扭头就要走，我急忙掏出口袋里的钱去追：“姨父，这钱我不用，这月的灶费都已交上啦。”姨父没有回头，加快脚步走了。我手里捏着姨父给的两元钱，痴痴地想着，这两元钱可不敢胡乱花啊。几天里，我一直都把两元钱揣在内衣的口袋里，怕丢失，还在上面别着一支大扣针。大约过了十天，校门口的书店来了一批新书，我下了好大的决心，才花了七角钱买了三本，剩余的钱又装回内衣的口袋，仍用大扣针在上面认真地别上，并自言自语：“剩下的一元三角钱可不敢胡乱花呀，下月交灶费时还能凑个紧哩！”

逝去的岁月再艰难也这样随风走了，已成为历史。可今天已褪了年轮的我，说啥也忘不掉那段艰难的岁月，尤其是铭刻在心的两元钱小故事。