

至爱亲朋

与岳父的往昔



□郭云良

父母亲和岳母都在10年前离世，92岁高龄的老岳父早已被我视为生命中最重要的人。

老岳父黝黑的脸庞斑斑点点，深深的皱纹犹如岁月的年轮，诉说着他一路走来的风雨沧桑……

40年前，我和妻子在同一所学校任教，经热心同事牵线搭桥，我们确定了恋爱关系。

谈婚论嫁的时候，妻子把这个“秘密”告诉了她的家人。周末，妻子约我到她家吃饭，算是接受岳父母大人的一次“检阅”。

岂料，岳父不同意。一家之长的岳父找了个勉强说得过去的理由：“婚姻大事我一个人做不了主，等她（指我妻子）哥哥从临汾回来，商量好了再说。”

“商量好了再说？”一句话把我说得心里没了底。

那时正值改革开放初期，学校里的公办女教师非常少，因此她们对男方的要求特别高。当年，上岳家提亲的媒人可谓是踏破门槛。对我这个单门独户的乡村教员，岳父自然看不上。

后来妻子和我商量，找了一个“得劲”的媒人——我们村的村支书、她表哥。他不但和我岳父走得近，而且两边知根知底好说话。我们两村仅一沟之隔，能说会道的表哥跑了两三个来回，岳父终是同意了。

第二年，我和妻子成了家，对岳父的了解更进了一步：他勤劳朴实肯吃苦，记忆力好，口才好，有空做点小买卖，手里不缺零花钱。我每次去家里，岳父都会同我“炫耀”一些他人生的“精彩片段”——某年某月帮谁办了一件什么事或某年某月看准商机，一次挣了多少钱等。因为岳父当初对我的态度一直影响着我对他的态度，所以，岳父神采飞扬地给我讲，我只是一个耳朵进一个耳朵出地跟着听。

时间过去了20多年，孩子们也一

个个长大，当年订婚时的那种尴尬，在我的记忆中也慢慢淡化……

10年前，我的父母亲和岳母相继离世，我和妻子也来到了运城。失去亲人又远离故土，情感的波澜似潮起潮落，我时常想起父母在世时的音容笑貌。年过半百的我突然感到，流淌在血液里的亲情是那么刻骨铭心！

从那时起，每隔半个月，妻子就会提前备好岳父所需要的食品、药品、穿的、用的，我驾车载上妻子，往返160公里回稷山看望一次老岳父。

“我还能活几天，买这么多东西？”岳父每次都“埋怨”妻子乱花钱。

“你还能花几年呢？”妻子总是淡然一笑。尽到一个女儿的孝心，她才会心安。

也是从那时起，每年清明节回老家，我都陪同妻子一起到岳母坟前，寄托哀思。

妻子每次到娘家都是喜笑颜开，好像回到了年少时光。她和她的弟媳、妹妹们盘坐在老岳父的炕头拉家常，翻来覆去就那么几句话。坐在一旁看手机的侄女提醒，话都说了三遍了，还说？可她们依然我行我素，总觉得心里的话说不完道不尽。

“三个女人一台戏”，四个女人凑一块儿，一旦打开了话匣子，那可是一屋笑声起，满院回声荡。窗前那棵老榆树上几只爱叽喳的小麻雀都自感不如，早已飞到屋后的椿树上……

我这个“外人”虽掺在其中，但也是多摊耳朵少摊嘴。92岁的老岳父几乎是一言不发。因为儿女们给他定了三条规矩：言语不清了少说话，腿脚不灵了少走路，反应迟钝了少管事。

对于这些条条框框，老岳父表面上默认，心里却十分不悦。

“说一说我心里舒服，跑一跑我身上爽快，你说是吧？”老岳父问我。

我的态度十分明确：“这不是限制你老人家的人身自由吗？”

年逾花甲的老姐妹肚里的杂话多，说到激动处，就你争我抢地打断别

人的话。我和老岳父根本没有说话的份儿，只好“另起炉灶”各吹各的调儿。此时我就是老岳父唯一的听众。

因为我支持老岳父的观点，所以他对我“另眼看待”，我们俩的关系“再创历史新高”。

今年春节，他的孙子在太原买房子，他拿出积攒下来的零花钱，赞助了1万元。

老岳父把这事偷偷告诉了我：“活着能把钱花出去，孙子孙媳妇都高兴，我何乐而不为呢？”

“就是，你的钱，你怎么花高兴就怎么花。”我附和着。

听了我的话，老岳父笑得合不拢嘴，满满的成就感溢于言表。

最近一次回家，老岳父先是取出他珍藏多年的老白汾，接着又拿来他孙子孝敬的大中华。

老岳父遗憾地对我说：“我老了，不能享用了”。

我说：“开车哩，我也不能喝酒”。

老岳父是个明白人，放下酒瓶就拿起了香烟，顺手抽出一支递到我的面前。“抽吧，这是好烟！”

眼前这位慈祥的老人，灰白昏花的双眼闪烁着微弱的亮光，嘶哑而低沉的语调饱含着深情。已戒烟20多年的我，思绪一下子又回到40年前……

我笑了，看到我笑，不明原因的老岳父也笑了。

他问我：“你笑什么呢？”当年给我出难题的岳父，转眼间已老了，而我们的关系越加亲密。

大事不糊涂、小事不计较的老岳父九十有二，精神矍铄，他是人生的赢家！

我把手罩在嘴上，贴在他的耳边大声说：“我笑你比我父亲、母亲和岳母都长寿，再坚持8年，我们给您过百岁！”

老岳父嘴角微微上翘，然后倚在沙发上大声地笑了……

这是我40年来看到他最开心的一次笑！

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
运城营养师保健行业协会主办

舞刀弄剑有健康(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 进行武术养生时，营养补充要注意什么？

答 一、蛋白质的补充

1. 蛋白质的来源：动物性食物蛋白质含量较多，具体食物如奶、蛋、鱼、瘦肉等。植物性食物主要是谷类和豆类，其中大豆含有丰富的优质蛋白质。

2. 适量补充蛋白质：每日低于1.3g/每公斤体重的蛋白质摄入量，一般不会有何副作用。但过高的蛋白质摄入对人体有潜在的副作用，特别是肝、肾有疾患者要避免。

二、水分的补充

1. 运动前补水：可在运动前2小时分几次饮用400~600毫升运动饮料，每次可饮用100~200毫升。

2. 运动中补水：运动会造成人体体液的流失，为防止人体脱水，应该在运动中积极进行补水。运动补水一般每隔15~20分钟一次，每次的量为150~300毫升，补液的总量不超过每小时800毫升。

3. 运动后补水：以摄取含糖和电解质饮料效果最佳，饮料的含糖量可为5%~10%，钠盐含量每升30~40毫摩尔。

三、健身的饮食还要注意以下几点：

1. 切勿空腹健身；
2. 不要在健身过程中大量饮水；
3. 避免饭后立即运动；
4. 运动前不吃油腻或过咸的食物。

问 进行武术运动，有时避免不了肌肉拉伤，这是什么原因，怎么处理？

答 1. 原因与症状

武术练习者做跳跃、劈叉动作时很容易引起肌肉拉伤；在做武术跳跃动作、踏跳蹬地时，大腿后侧肌群容易因主动用力而引起拉伤；如准备活动做得不够充分，也容易造成肌肉拉伤。肌肉拉伤后，局部会出现压痛、肿胀、肌肉紧张、痉挛等；严重的肌肉拉伤往往有明显的肿胀及皮下瘀血；肌肉断裂者可摸到凹陷或出现一端异常膨大。

2. 处理方法

拉伤时应立即采用镇痛喷雾剂等进行局部冷敷，加压包扎，以减轻疼痛。肌纤维轻度拉伤及肌肉痉挛者，用针刺疗法会取得良好的效果。肌肉、肌腱部分或完全断裂者应在局部加压包扎、固定患肢后，马上送医院诊治，必要时手术治疗。拉伤48小时后才能进行按摩，但手法一定要轻柔。

问 肌肉痉挛是怎么回事，有什么好的处理方法，有哪些预防措施？

答 肌肉痉挛即抽筋，是健身者在健身过程中肌肉发生不自主的收缩反应。肌肉痉挛发生时，肌肉会不自主地强直收缩，肌肉僵硬，疼痛难忍，而且一时不易缓解，邻近的关节活动也受到限制。

针对肌肉痉挛较轻者，可缓慢、均匀地牵引痉挛的肌肉，掐点穴位。大腿后群肌肉、小腿腓肠肌痉挛者，应尽力伸直膝关节、踝关节，充分背伸、拉长痉挛肌肉，同时配合局部穴位按摩。

注意加强身体锻炼，提高机体的耐寒能力。健身前要做好充分的准备活动；冬季健身要注意做好保暖措施；夏季健身和长时间活动时，要及时补充水分、电解质和维生素；饥饿、疲劳时不宜进行剧烈活动。

中国传统武术具有健身养生思想和养生方法，是大家日常健身养生的不错的选择。

老来乐

乐当盐湖解说员

□贾玉祥

“运城盐湖东西长60里，南北宽六七里，总面积约132平方公里，是山西省最大的咸水湖，也是我国开发最早的内陆盐湖。黄帝与蚩尤曾争夺它发生过涿鹿之战，虞舜帝曾在北岸弹琴赋南风歌。因其西临解州，北依潞村，故又称解池、潞池，所产之盐叫潞盐。它是我国历朝历代封建王朝财政收入的重要组成部分。”这段文字是我对游人介绍运城盐湖的开场白。

近年来，我经常去盐湖观景台一带游玩，看到许多外地游客对盐湖的风光赞不绝口，但因不了解盐湖的前世今生，又无导游介绍，因而来去匆匆。面对此情此景，我脑海里产生了当义务解说员的念头，虽然自己才疏学浅，但凭掌握的盐湖一些粗浅知识，为外地游客作简单介绍还是可以的。

让他们在观景的同时也能够“听景”，岂不更好？

想到此，我便行动了。我把目标选定在中老人，尤其是一些中老年自驾游者。从口音和车牌确定服务对象后，我就主动打招呼，“欢迎你们来到运城旅游观光”，一句话拉近了我和他们之间的距离。

接着，我向他们介绍盐湖的概况，即文章的开场白，随后说一说近年来盐湖的发展变化，接着讲解石刻的《河东盐池之图》。

“此图涵盖了运城盐池明代时的全貌和周边环境。盐池东西横跨安邑、解梁两县，环池建有三镇九村及东、中、西三座禁门，池周建有百里禁墙，池北面高坡之上建有道台衙门，盐运司、运学、池神庙、钟楼、鼓楼等建筑，一字排列、历历在目。池中刻画的是热火朝天的产盐场面，炎炎酷暑，盐

工们辛苦劳作、挥汗如雨，官吏巡视走动、人马奔波。图中石刻各种人物239人，其中官吏及随员14人，侍从21人，兵丁11人，盐工193人。这些石刻人物、马匹线条简洁生动，虽只有几笔却呈现出千姿百态，个个栩栩如生。”

今年以来，我服务的游客有20多人，他们分别来自北京、重庆、成都、昆明等地。在听了我的简单解说后，他们都很高兴，再三表示感谢，我也很开心，很自豪。自己所做的事微不足道，甚至有人会觉得不值，但我觉得做了件有益于自己、有益于他人、也有益于社会的事，十分欣慰，还应该再坚持、再努力。

由于年龄和身体的原因，我不能天天去盐湖观景台，但一有机会我就会去，我要努力宣传盐湖，不遗余力地宣传自己热爱的家乡——天下好运之城。