

❤️ 至爱亲朋

我的榜样岳父

□ 武刚

时间过得飞快，转眼间岳父已经离开我们5个多月了。无论过了多久，他的点滴往事、人格魅力和高风亮节一直在我的心头萦绕，每当我想起他老人家慈祥的面容和睿智的教诲，心里总是觉得特别温暖。

岳父是一个重视教育的人。1993年7月，刚刚大学毕业的我被分到汽车配件厂工作，成为一名基层技术人员。当时的工作条件比较艰苦，每天鞋里都灌着黑砂，和外界接触也很少。我和爱人谈对象后，他并没有嫌弃我当时的境遇，拍板说：“小伙子行端、身体好，又是大学毕业，工作条件差不要紧，咱以后继续努力。”后来，我和爱人结了婚，工作上也越来越好。

岳父是一个关键时刻沉着果断、雪中送炭的人。1999年，因工作需要，我被调至业务量大且集中的新单位工作。因为不熟悉情况，我在业务中出现了失误，当时我心情非常沮丧，精神恍惚。他一方面及时和我谈心解压，帮我分析原因，鼓励我必须立即振作起来，积极工作证明自己；另一方面要求我加强学习，严格按操作规程办理业务。在他的鼓励鞭策下，我一直牢记爱岗敬业、勤勉尽职的职业操守，在工作中兢兢业业。

2009年儿子中考，没有发挥出平时的水平，我们全家都郁闷极了。岳父及时开导孩子：“中考只是学习道路上的一个节点，而学习考试也只是人生成长的一个重要方面，咱们争取把坏事变好事，变压力为动力，平时要练就扎实的基本功，对待大考更要沉着冷静。”后来在他“扎实、沉着”原则的引领下，儿子在重要的高考和考研中都取得了更好的成绩。

在我们这个大家庭中，岳父是我们每个人困难彷徨时的指南针，是我们心中温暖的火把、明亮的灯塔，一直指引着我们向前。

岳父是一个豁达开朗、坚韧不拔的人。他的微信头像是大肚弥勒佛，弥勒佛代表豁达乐观、福气安康、宽容和善、智慧幽默，并给人们带来美好的期待。



2022年4月，他不幸身患重疾，我们积极联系先进的医疗团队，带他赴北京进行手术治疗，由于岳父平时身体素质好，手术效果良好，很快就出院了。到家门口时，我爱人想扶他，他却大手一挥，潇洒地跳下车，大步流星地走回家中。后来，他肿瘤复发，饱受折磨，但从未向病魔屈服，二次手术后，仍坚持全面锻炼，坚信自己还能站起来。在最后时刻，他仍然积极配合化疗，始终保持对生命的乐观态度。

岳父是一个为家庭鞠躬尽瘁、全身心付出的好家长，是一个“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的知心爱人。1994年我和爱人结婚，很快儿子就出生了，那段时间，他和岳母不辞辛劳地照看爱人和孩子。有一回，大家在吃饭，我临时照看儿子一小会，因为没有经验，孩子从学步车上摔了下来，还弄了个大花脸，他们看见边气边笑，把我狠狠“骂”了一顿。老人在我们最需要的时候，给了我们无微不至的爱，我们铭记于心。

2020年，岳母检查出患了帕金森病，该病没有根治的办法，只能尽量延缓病情；2021年又不慎摔了一跤，做了髌骨置换手术，行动越发不便，生活不能自理。对此，岳父毫无怨言，不会做饭、不会洗衣，那就从头学，不分昼夜、不顾自己身体和年龄，悉心照料着岳母。他经常半开玩笑半认真地对我们

说：“我现在既是你妈妈的厨师、按摩师、药剂师，又是你妈妈的‘出气筒’。”2024年春节，在他最后的日子，岳母到医院看他，临别时他依依不舍地对岳母说：“把自己身体照顾好！”

岳父还是一个志存高远、百折不挠、充满家国情怀的人。家境贫寒但学业优秀的他，从小就立志要做一名俄语外交官，后因考试取消回到农村当老师。但他在岗位上踏踏实实、一步一个脚印地工作，最终在乡村教育、乡镇工作、楹联写作等方面都取得了较高的造诣。

岳父的人生信条是“国为家、信为天、和为贵；拿得起、放得下、想得开”。他一生严于律己、精益求精、担当作为，在单位业务精湛、勇于创新，对朋友胸襟宽广、坦诚相待、守望相助，对国家和社会更是豪情满怀、矢志不渝。

岳父写的七律诗《情怀》，就是他的真实写照：

秦牛汉马大唐龙，家国情怀贵始终。
银海扬帆曾破浪，联坛竞彩亦登峰。
村乡县市添浓墨，苦辣酸甜养劲松。
更喜儿孙高远雅，一壶老酒品涛声。

岳父现在虽然离开了我们，但他的高尚品格已经潜移默化在我们心中，激励着我们自强不息，努力工作，传承好家风，把稳前进的方向，为社会和人民作出积极的贡献。

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

地利人和有健康(上)

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。

中国传统为人处世之道讲究以“和”为贵，比如我们常说的和气生财、和和美美等。一个“和”字蕴藏着无穷的智慧和那么它和我们的养生又有哪些联系呢？今天我们就来聊一聊“地利人和有健康”。

【问】中国人凡事讲究个“和”字，在成功之路上，中国人讲究“天时地利人和”，养生也要讲究“天时地利人和”吗？

【答】养生是人们在长期的劳动和生活实践中，为了保护生命、繁衍后代、保持健康所进行的一些自我保健的方法。天地人和，其核心思想为一个“和”字，得天时、地利、人和者，可健康长寿。

【应天时，人赖天地之气而生。】人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动和气血运行与季节的变化息息相关。所谓“天时”，就是要知道人体健康、疾病与季节的关系。季节改变了，养生也得随“季”应变。

人体的生理、病理活动，一般随天时节气候变化而变。一年四季的气候变化不同，致病的性质也就有所区别。春天气候温和应防温病，夏天气候炎热应防暑热病，秋天气候干燥应防燥症，冬天气候寒冷应防伤寒。痹症、哮喘等病症，也往往在气候急剧变化之际，或季节更替时节复发甚至加剧，故应提前预防。

不仅一年四季气候的变化对人体健康有一定的影响，而且一日之中昼夜的变化也会对人体生理及病理活动有一定的影响。所以，知天时变化与人体生理节律的关系，采取相应的养生保健措施，是健康长寿的保证。

【问】那我们该如何理解“地利”与人体养生？

【答】顺地利，人赖天地气味以养。所谓“地利”，就是要了解人体健康、疾病与地域的关系。

一方水土养一方人。久居南方或北方的人，一旦南北易居，多不适应新的地理环境，有的甚至会因水土不服而发病，影响健康。故要入乡随俗，在饮食、居住、穿衣、防疫、保健等方面采取有针对性和适应性的防范措施。

简单来说就是顺应地理的变化。比如，北方人口重，南方人饮食味淡。各地有各地的地方特色，我们应该顺应这种地方特色去生活，而不能逆之、违之。

但近些年好多人的肠胃突然比以前差了很多，许多年轻人得了肠胃病，这和一些地方菜肴的地理特色有关。比如，川菜讲究麻辣鲜香，味道极好，不要说年轻人，中老年也是比较喜欢吃的，但人们在享受美食的同时，却忘记了节制。川菜是四川的地方特色，因为四川地区地势低洼，湿气重，长期生活在那里的人体湿大，需要辛辣的食物来排湿毒。但土生土长的北方人，本来就是燥多湿少，吃太多的辛辣食物，必然会上火、长痘痘，时间久了，肠胃就吃坏了。所以，吃东西不要只图味道美，要注意和自己的生活环境相结合。

❤️ 暖心家事

“程序老妈”爱“唠叨”

□ 牛雅文

如果生活犹如一台电脑，那么我的老妈就像电脑里编好的一段程序，只要我们母女俩一见面，她就乐呵呵地打开“程序”，开始她的幸福唠叨。

从她当年插队时多么有干劲，讲到她的剪纸作品如何获的奖，又从年轻时在知青点上扭秧歌、唱民歌，讲到她前几天在老年合唱队里唱革命歌曲，然后再如数家珍地给我唠叨：她第一次跟着父亲见奶奶时，奶奶给她吃的油炸糕、莜面栲栳和荞面猫耳朵等小吃是多么好吃。说着说着，她老人家就张罗着要给我去做。

老妈每每都讲得手舞足蹈、抑扬顿挫。有时怕她累，我就劝她：“妈，您先休息会儿，咱喝口水再接着讲。”可接到“指令”的老妈没法在中途停下来，“不行！我这一段还没讲完呢！”老妈急着

说。我就笑着继续往下听，一点儿也不觉得烦，感觉很幸福。

我的“程序老妈”爱唠叨，但也非常善解人意。虽然在我面前说到停不下来，但一到她的老战友和老姐妹中间，就自动关掉了“倾诉程序”，开启“倾听程序”。因此，老妈的人缘极好，谁有好事或者苦恼事，都愿意第一个讲给她听，日子过得一点也不孤单。“你看，你妈我朋友多了，心情就好了，能不长寿吗？”看着老妈幸福快乐的样子，作为女儿也特别开心，我是该给老妈颁发个健康幸福奖！

有一回，我问老妈：“妈，你为啥一到你的老战友、老姐妹中间时，就只听不讲了？”老妈乐呵呵地告诉我：“每当我听到别人的高兴事时，我就可开心呢！你是不知道，其实我这是在播种快乐。你看，当我爱听别人讲事情时，我就成了她们的老闺蜜，我还需要发愁没

人来听我的唠叨吗？这就是你说的‘双赢’呀！”一席话让我醍醐灌顶，颇受震撼，母亲才是有着大智慧的人，她把日子真过出诗意来了。

平时，老妈在家里编起表扬“程序”来，那可是出口成章。什么“我的孝顺姑爷、女儿和外孙女，你们总是常回家来听我唠叨，你们送给我的这些营养品呀，已经补得我‘牙老重生、人老还童’啦！”听了表扬的我们越发恋家，一有空就往家里跑。

在我每次收拾东西准备回单位时，老妈总会重复说着一句话：“唉哟，怎半个月的假期一眨眼儿就过去了呢？我想对你说的话还没说完呢！”“是啊，我还没有听够您老讲故事呢！”老妈听我这么说，就会拉住我的手不松开，两眼晶晶地盯着我说：“那好说，妈有的是时间给你唠叨，而且是在被窝里搂着你唠叨……”

