

至爱亲朋

□ 闫会芳

倘若母亲健在,也是百岁高龄了。

往年母亲生日之际,姐姐、哥嫂、弟媳都会按照母亲的喜好,提前送些糕点、面包、各种时令水果,以及自家做的油饼、烙饼、包子等。孙辈也会为奶奶购买衣帽鞋子,略表孝心。

四世同堂,一家四五十人欢聚一堂一起为母亲祝寿。儿孙绕膝,其乐融融,母亲总是满脸笑意。可如今,这些日子已然成为一种难以为继的奢望,一段铭记于心的温馨回忆。

年少不懂父母恩,懂时已是中年人。每每想起父母,我都会泪眼婆娑,一幕幕往事顿时跃然眼前。

“早起三光,晚起三慌”是母亲时常面提耳授的一句话。父亲是一名医生,特殊的工作性质常使他无暇顾及生活中的琐碎之事,家庭的重担全靠母亲独自承担。照顾好爷爷和一大家子子女的生活饮食起居就成了母亲的事。也正因如此,母亲从不主动找人拉呱谰闲,坚持早睡早起养足精神,按照事情的轻重缓急,分门别类,妥善予以完成。

母亲对我们七姊妹的教育方式,时常会得到众邻里和亲朋好友的夸赞。小小的我们在母亲的熏陶下,早早就懂得做事分工明确,处事不偏不倚,穿着上量力而行,饮食上一视同仁,学习上各尽其力,事业上各尽其责。哥哥们陆续结婚成家,母亲教育我要懂礼貌,尊重哥嫂不能直呼其名。

印象最深刻的是大哥刚结婚不久,在县医院上班的大嫂晨起打扫院落,睡眼朦胧的我被母亲轻声唤醒,母亲轻声告诉我嫂嫂在娘家也是宝,结婚到我们家,理应得到关爱。当时年龄约十二三岁的我自觉母亲讲得有道理,迷迷糊糊赶紧起床,帮助嫂子一起清扫院落。待二嫂三嫂结婚

慈恩难忘

后,面对社会上较为敏感的婆媳矛盾、姑嫂关系,母亲再次郑重其事告诫我要摆对位置,假如婆媳之间遇事有分歧、有纷争,身为小姑子的我不要参与其中,不发表意见。

正是母亲处事公正和遇事大度,从而从根源上切断了兄弟、姐妹、妯娌间在家庭生活中的芥蒂和相互猜忌,使得婆媳关系融洽,姑嫂情深、妯娌和睦。这也鞭策着儿孙们积极进取,在各自的工作岗位上小有成就。

女守婚护亲善待谱写孝道新篇章,子孝媳贤尽心奉母难得效鸦报春晖。

如今执手回望,老家的小院已然静默,曾经母亲在院门口等待我们回

家的期盼,曾经母亲在厨房灶头挥洒汗水的忙碌,曾经母亲在卧室灰暗的灯光下缝补的辛劳,曾经母亲在小院里扫洒整理的麻利,随着时光一一隐去……从目光如炬、行路如风到佝偻身躯、久病榻中,母亲辛劳一生、言传身教,最不曾忘却的是托举子孙后代的责任,是立美德、树后人的朴素愿望。

“持家勤俭一生留得贤名芳,为人德厚千秋难忘萱草香。”这是母亲去世时,友人们自发为母亲撰写的挽联,正是对母亲一生良好品德受人尊敬的完美总结。

凯风自南吹,唯愿母忘忧。慈恩难忘,往事悠悠。

百岁老人

□ 米荣祿

随着人们生活水平的提高,长寿成了普遍现象。在河津市城区街道米家湾村,超过90岁、接近百岁的老人越来越多,今年,孙文焕老人打破纪录,拔得头筹。

孙文焕属牛,今年虚岁整整一百。在米家湾村后巷周边,和孙文焕同龄的有6个伙计,其他属“牛”的先后在90多岁谢世,唯有身体不那么健壮的孙文焕,登上了百岁寿星金榜。

年仅周岁的孙文焕在懵懂中度过了人生中第一次危机。那天早饭后,一家人中毒倒在院子里,他也因吃了一口毒饭而昏迷。闻讯后,全村出动抢救,他是邻居家一位好心的大娘每天喂两次奶救回来的。

年轻时的孙文焕聪明心细,农活一学就会,是村里种庄稼的好把式。中华人民共和国成立后,社员们推举孙文焕担任了生产队队长。他是一个谋事周全、处事公道的正直人,不仅把生产队的事情安排得井井有条,农业生产搞得红红火火,人际关系也

河津米家湾村百岁寿星孙文焕

处理得顺顺当当。他这一干就是好多年,在十里八乡留下了好名声。90多岁时,他仍不离生产一线,骑着自行车到地里干活,好一个身体干瘦、精神矍铄的老人,成为全村人羡慕的楷模!

孙文焕老人有个聪慧贤良的妻子。妻子张香娃比他小10岁,两人既是夫妻,又像兄妹。夫妻二人互帮互助,同甘共苦,至今已度过76个春秋。香娃老人前几年不幸患上了半身不遂,但头脑清醒,言语无碍。

老两口能长寿,一个重要的因素是他们生养了4个懂事孝顺的子女,有一个温馨和睦的大家庭。

老人有两个儿子,老大俊生年近七旬,老二贵生也60多岁了,虽然两兄弟各立炉灶,但家里办醋坊还是在一起干。两个女儿俊莲、青莲也各尽孝心,时常照管老人。两个儿媳会芳、淑娇通情达理,和睦相处,担负起照顾两位老人的重担,不言苦累,不计得失。妯娌多年来关系融洽,从来没有红过脸,将对方的孩子视如己出。老大俊生两口子前些年多有外出,3个孩子留在家中,淑娇对孩子

们照顾精细,关爱有加。老二贵生的大儿子近年开了一家早餐店,每每夜半就开始劳作,一直持续到次日午后,俊生两口子亦是竭尽所能前去帮忙。

前半年,运城市里专门派人到孙文焕老人家进行调研。调研人员说,他们在全市百岁高龄人群中的调查,像孙老这样原配、儿子、儿媳、女儿都健在的,在当地实属罕见。

88岁时做过前列腺手术,94岁时做过胯骨骨折矫正的手术,一次次磨难,孙文焕老人都坚强地挺了过来。现在,老人仍然能生活基本自理,还能帮妻子翻转身体。

老两口十分珍惜如今的幸福生活,每人每天早晨吃一个鸡蛋,喝一杯牛奶,上午吃少许零食,中午以各种面食为主,下午五点多再喝两小袋豆奶粉。孙文焕老人尤其喜欢吃生葱,每天必吃一小碟凉拌生葱,几十年如一日。

“人生不满公今满,世上难逢君竟逢。”孝顺的儿女、良好的家风,让孙文焕老人和妻子得以在家中安度晚年。

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

摩拳擦掌有健康(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。

你知道吗,双手还是身体自带的“保健仪”,闲暇时通过敲打、拍击、搓擦、按揉等手法,或配合呼吸,作用于各部位穴位和经络,可起到疏通经络、调和气血、平衡阴阳、颐养情志的作用。

问为什么双手能疏通我们全身的神经网络呢?

答现代医学认为手掌上遍布神经末梢,和人体的各个器官机能都有关联;中医认为手部联通着身体的各个器官,通经络,连接五脏六腑。经络被堵塞,气运行就不通畅,人就会生病。而刺激手部可疏通经络,能起到养生健体、补气养血、活络经脉、疏通血脉的作用。我们双手的感觉非常敏锐,又直接联通着身体内部,平时有时间多拍拍手,可刺激穴位与经脉,达到强身健体、保护内脏的作用。

问手和我们身体的各个器官机能都是有关的,具体怎么做才能通过双手达到养生的效果呢?

答记住这几句口诀,每天坚持锻炼,可以达到意想不到的效果。

1. 肠胃不好掌心拍

拍拍手心——改善消化系统 将双手十指伸直张开,手心相对,双手相合拍打100次,以微微发红发热为宜。

拍完搓一搓手心,可加快局部血液循环及产热。手心所在的穴位区域对应着我们的消化系统,如果有脘腹胀满、腹痛腹泻、打嗝反酸等脾胃不良症状,可以试着拍手心。

2. 肝脾不好虎口拍

虎口对击——调养肝脾 两手拇指、食指张开,虎口交叉轻轻接触,再相互对击100次。

左手虎口对应脾,右手虎口对应肝,双手虎口相击,两脏关联,对于肝郁脾虚、肝脾不和的人,有助于调养肝脾。这类人一般有脘腹胀满、食少没胃口、排便不爽等症状,建议经常做一做。

3. 颈腰不好手背拍

拍拍手背——缓解脊柱不适 将双手伸直张开,手背相对,相合拍打手背;或用一手手心拍打另一手手背100次,拍到手背微红微热。

手背所在的穴区对应整个脊柱,包括颈、胸、腰、骶椎。患有颈椎、腰椎等脊椎病的,多拍拍手背有利于缓解症状。

4. 生殖不好掌根拍

拍拍掌根——改善泌尿系统 将两手上翘一翘,再手心相对,露出掌根;或将两手十指相扣,掌根相对相合拍击100次,到掌根微痛时就可以了。

掌根所在的穴区代表的是泌尿生殖系统,包括肾、输尿管、卵巢等。这些脏器有问题的人,可以经常拍一拍掌根;身体健康的人多拍一拍,同样也能起到预防作用。

5. 关节不好十指拍

十指互叩——缓解关节疼痛 两手十指相对,一手的五指分别与另一手的五指叩击100次,以指尖微痛微胀为度。

十指从指根到指尖分别对应着肩、肘、腕及髌、膝、踝。互叩这个动作,对相应关节引起的关节炎、关节疼痛都有不错的缓解效果。