

家有宝贝

吾家毛豆初长成

□山林

时光荏苒，岁月流金。再过几天，我的宝贝孙子毛豆就要过3周岁了。这些天来，我这个当爷爷的心里就像吃了蜜一样甜。

毛豆是孙子的乳名，他的学名叫憬淮，是一位山东籍王姓文化人给取的，因为这位贤弟与我相识十多年，彼此义气相投。他告诉我，给孩子起个好名字，名字会追随人的一生，至于名字有什么讲究与内涵，我乃粗心大意之人，没有细问。因为，名字是大人取的，寄托着大人的期望，长大以后如何做人做事，这还得靠毛豆个人的勤奋努力和艰苦奋斗。

自从毛豆出生后，小家伙就成了我的一枚开心果、一枚逍遥丸。正是他的闪亮登场，让我在临退休前的那一年，提前当上了一名“孙管”干部，步入了一条新的快车道。近年来，有朋友开玩笑说我自从有了孙子后，人一下子大变样。这个大变样具体表现在：身体有了活力，走起路来更利索了；脸上眉目舒展，笑容多了；小文章写得溜了，因为有了写头，动不动就写爷孙之间的深情厚爱。见了别人家小孩总想逗一逗，谁让咱亲孙子不在身边呢，或许这就是“望梅止渴”吧。到超市还喜欢关注儿童玩具与儿童读物，这是在加深加固爷孙亲情的深度与厚度。又开始重温唐诗宋词，还有童话故事，这更是挂面调醋——不用言（盐），想同孙子有更多互学互动、互比互进步的机会。

毛豆跟着爸妈生活在天津，爸妈平时忙于上班，白天全靠姥姥姥爷照看。毛豆的3周岁生日快要到了，原本我们准备去天津与亲家一起给毛豆过

个简单又有意义的生日。听说，毛豆早就念叨着，等过生日时爷爷奶奶就来了。然而，因为家里还有点事，届时我们不能亲自飞到天津，见证宝贝孙子亲自吹灭生日蜡烛的欢乐时刻。但我的心与毛豆永远连在一起，因为血浓于水，亲情无价。我想提前请书法家老师给毛豆题写一副联作“欲穷千里目；更上一层楼”。虽然他去年就会背诵这首《登鹳雀楼》诗了，我告诉过他，鹳雀楼就在老家的黄河边上。将墨宝挂在墙上，希望他耳濡目染，慢慢懂得这首诗的意思。等他下次回来时，想牵着他的小手，一起登一次书里的那座中华名楼，再领他到“司马光砸缸”故事发生地——夏县司马光故里，实地体验一下。

吾家毛豆初长成，望孙成人情意浓。不知不觉间，我家毛豆已长至3周岁，回想与毛豆相处的短暂时光，回想平时想念他的碎片时光，每一个瞬间都珍贵无比。记得他刚满月时，我临走前，他竟能握住我的一根指头不放。过周岁时，我们爷孙俩能默契地大手与小手互动对拍。去年两周岁时，他能附和着唱生日快乐歌，白天还一个劲儿缠着我到路边拣蜗牛，陪他骑童车。他还要我坐端正，听他背唐诗、背《三字经》、背《弟子规》，唱动听的儿歌。回想往事，是幸福的。毛豆语言与想象力都很丰富，他见了戴棉帽的小孩说是猪八戒弟弟，见了戴毛绒帽的女孩说是熊猫姐姐。有次，带他去玩具店买小汽车，回来组装后发现质量有问题。我们再骑行出去时，其实他还想买，但小家伙能克制住自己，看到商店门，立即将头一扭，不看商店，还边骑边说：“质量不好，不买！”他只有两岁，就能分辨出啥叫该

做与不该做，啥叫该说与不该说。

有时，他妈妈说毛豆是显眼包，我则认为这是在展现实力。有时，他爸爸说毛豆是淘气包，我则力挺说毛豆懂得脑筋急转弯。在爷爷、奶奶、姥爷姥姥的眼里，毛豆是完美无瑕的宝贝，我们对毛豆凡事都捧着哄着，亲着疼着，想着念着。家里就这么一个小宝贝疙瘩，亲都亲不过来，谁还舍得嚷他。况且毛豆很懂事，没有胡搅蛮缠的小毛病。也许这就是当爷爷的更疼爱、想溺爱孩子的地方吧。

老家有句话：“三岁看大，七岁看老。”毛豆对爷爷奶奶表现出来的亲昵，是天然的，也是自然而然的。与他在一起，心情是顶尖级的愉悦，精神仿佛永远处于亢奋状态。因为住得较远，我们爷孙俩不能经常见面，我也不能时常照看他，陪他玩耍。每每想到这些，我的心里总有一种说不出的酸楚。不过，我会适时调整心态，只要有利于毛豆的平安快乐、健康幸福成长，即使不能多见面，我也完全想得通，毕竟孩子还是要在爸妈身边长大，会阳光、通透、快乐一些。每当看到视频、照片里的毛豆开心活泼、顽皮幸福的样子，我的心一下子全满足了。

有一种情叫爷孙情，同世界上所有当爷爷的人一样，我心里满满的都是毛豆。也许，这就是人世间的爷孙之爱。再说上十天半月，心里的话儿也说不完。在此，我想对孙子说：亲亲的毛豆，天津是你的家，河东也是你的家。随着你的年龄一天天增长，以后你每年、每次回来时，爷爷都要带你到家乡的沃土上转一转、走一走、看一看。因为我们表里山河的老家是有名的“国宝第一市 天下好运城”，这里有你的根与数不清的父老乡亲……

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

数九寒天有健康(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 冬季是呼吸道、心脑血管等疾病高发的季节，在冬季疾病预防上有什么要注意的？

答 防呼吸系统疾病

随着天气的变化、气温的骤降，人体的适应能力减弱，抵抗力下降，很容易诱发呼吸道疾病。呼吸道病毒藏匿于我们日常生活中，一般是飞沫传播或者是人与人之间直接或间接传播，因此，要做好日常防护措施。

预防疾病“三字经”：勤洗手、常通风、强锻炼、多喝水、睡好觉、心平静。

盐水漱口法：准备一杯水，里边加一勺盐，早晨漱口两次，预防呼吸系统疾病。

防心脑血管病

冬季温度下降，血管缩小，血液变粘稠，血压升高，易出现痉挛、心梗。天寒地冻时，有心脑血管疾病的一定要注意。

首先是保暖，尽量少食或不食凉的东西。其次是晨起一杯水。清晨起床时间叫“魔鬼时间”，是心脑血管病突发事件高发时期，所以此时可以喝一杯水稀释血液，冲洗一下胃肠道、排毒排尿。

防消化系统疾病

1. 软。不吃太硬的东西。
2. 淡。吃咸容易得高血压，加速老化。
3. 鲜。尽可能水果新鲜点、蔬菜有应季的优先吃应季的。

预防心理疾病

冬天应多晒太阳。冬天里心情抑郁的人数会增多，主要是人体生物钟不能适应冬季日照时间短的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调，造成情绪与精神状态的紊乱。针对这种情况，要尽量多晒太阳，有研究表明，夜晚人体大脑内的褪黑素分泌增强，它会影响人的情绪，而光照则可以抑制这种激素的分泌。

问 在寒冷的冬天，老年人身体虚弱，更应摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。老年人该如何养生？

答 下面就给大家介绍两款适合老年人的冬季养生食谱。

椒盐鲫鱼汤

材料：鲫鱼1条，白胡椒10克，黄酒、葱花、姜片、精盐、味精各适量。

做法：1. 将鲫鱼去鳞剖腹除肠杂，用酒、姜片、盐腌片刻；

2. 加适量水，用小火熬成浓汤；

3. 起锅前加入胡椒粉、葱花、味精。

功效：此汤肉质鲜嫩，汤鲜味美，营养可口，有温中和胃、补虚散寒、助食欲的功效，适用于脾胃受寒引起的纳食不馨、呕吐反胃等病症。

羊肉粥

材料：大米150克，萝卜1个，瘦羊肉250克。

做法：1. 萝卜、羊肉洗净，萝卜切丁，羊肉切小块；

2. 萝卜和羊肉倒入锅中，加水煮20分钟，然后捞出萝卜倒入大米，煮熟调味即可。

功效：常喝羊肉粥能够益气补虚，温中暖下，还可以益肾强阳。

生活镜头

□姓氏乔

昨天给自己买了个生日蛋糕，但昨天不是我的生日。

或者说，昨天其实不是我任何一个纪念日，对我来说也只是平平无奇的一天。

但我昨天在刷到一个关于缓解焦虑的帖子时，看到了一个这样的建议：“要记住，即使不是你的生日，你也可以给自己买生日蛋糕。”

我说不清楚当下那句话为什么那么触动我，但我就是鬼使神差地下了单。

而且我这次还特别想要一点仪式感，所以没有选那些普通的三角小蛋糕，而是真的像生日一样给自己选了一个漂亮的、分层夹心的，配着餐盘还可以吹蜡烛的那种庆祝蛋糕。

我发现很神奇的一件事，就是仅仅在挑选阶段，我就已经感受到一种快乐。

我忽然觉得我好像在很认真地对自己好：回顾自己喜欢的口味，筛选自

学会给自己庆祝

己喜欢的款式，并且暗暗期待收到蛋糕的那种喜悦。

而真正收到蛋糕后，我发现那种快乐感更强了。我一层层拆开包装盒，给我和老张分发好白色的小盘子，又摆好金色的刀叉。

然后不着急吃，先关了灯，插上蜡烛，想要郑重地许个愿望。

大概是因为没有预先准备好自己的愿望，也不像生日那样有一套公式的许愿方案，所以闭上眼的一瞬间，我好像很自然地就开始回顾当下的生活。

然后我发现，这其实是一个让我感到憧憬的过程——

我内心一件件梳理着，希望手头哪些事情顺利完成，之前种草了哪一个旅游目的地，又想着在后面的季节要穿什么样的漂亮衣服。

而当这些被我期待的未来一件件浮现在眼前时，我感受到了一种由衷的幸福。

好像在我对它们许下愿望的那一刻，美好就已经顺利诞生了。

然后我吹熄了蜡烛，心情已经上

了一个台阶。

而后就是认真地切开蛋糕，比划着从哪里开始下刀更好，将它分装到盘子里，然后忍不住感叹：“我真的太会选口味了。”

可以很负责地说，在吃蛋糕的那一个小时里，我有一种被幸福充盈的感觉。

那种感觉大概可以形容为：“我发现自己已经有能力，在任何时刻都对自己很好。”

我意识到我已经真正长成大人了，不用再等待某个时刻才能庆祝了。

也觉得我会给自己认可了——即使我最近没有跑得特别快、没有完成什么了不起的项目，但我能一步步地走在四季变换中，已经是超级厉害了。

换句话说，学会给自己庆祝这件事，本身就值得庆祝。

所以我昨天很开心，并且我知道大概最近一段时间自己都会很开心，而下次再焦虑的时候我大概会对自己说：那今天就请你吃一个生日蛋糕吧！

（《北京青年报》）