

暖心家事



推着妻子回娘家

□胡春良

那天,妻子说想回娘家,我心中有喜也有忧。由于生病行走不便,加上其他原因,自2019年至今,妻子已经整整5年没有回娘家了。岳父母都是80岁的人了,这娘家说什么都该回了。这5年来,别说回娘家了,因为我家住5楼且没有电梯,她下楼的次数也是屈指可数。她想回家,正好借机散散心,也是一件开心的事。忧的是,她娘家在太原,路途遥远,这可怎么去!

妻子不能行走,每天困在家里,看着让人心疼,我想着怎么也得完成她回娘家的心愿,便开始积极准备。我开始查看车票情况,近两天没有车票,遂计划第三日前去。出行日的前一天中午11点多,朋友打电话说当天下午有票了,我们立即买了票,准备出行。

前几年我身体还行,上下楼可以把妻子抱上抱下,近两年身体出了毛病,抱不动了。我怕摔着她,就约了两位好友,让他们帮忙把妻子抬下楼。倔强的她不想麻烦人,就用两块垫子轮流垫在身下,从五楼挪移下去。这是非常艰难的移动,差不多用时40多分钟。我把她抱上轮椅推到阳光下,让她也感受感受久违的阳光。

本计划打出租车前往运城北站,相约帮忙的朋友过来了,他再三要求开车送我们。把妻子抱上车后,遇到一个难题,后备厢居然放不下轮椅,最后不得不把轮椅卸下,才装了进去。

一路上,妻子很开心,她这些年几乎与外面世界隔绝了,看到车窗外的风景,很是开心。我心里也高兴,虽然在家里磕磕碰碰,有时还吵架,但是她痛苦受累,我心里也难受啊。

到了运城北站后,朋友帮忙送进了站。通过无障碍通道到达站台,工作人员很热心,帮忙推上了车。可是上车后又遇到一个难题,我们的座位在车厢中间,轮椅有点宽过不去,只好待在原地。后来,过来一对年轻的情侣,他们座位就在车厢口,我和他们商量是否可以换下座位,他们看到妻子的情况没有任何犹豫就答应了,并同周围人一起帮忙把妻子抱到座位上。总算安顿下来

了,我长长地舒了一口气。妻子静静地坐在那儿,望着她被病痛折磨的身体,我突然很想哭,不管穷与富,她什么时候才能不再受病痛的折磨,如果可能,就让这病痛放到我身上吧,让她健康安好就行。她病了10多年,这一路走来,经历太多,个中辛酸无法言表。我怕自己的情绪变化影响到她,就走到车厢连接处。列车飞驰,窗外的树木、田野、山头飞驰而过,思绪翻滚,热泪潸然而下。

整个出站时间,我们就用了半个小时。出站后,打了辆出租车,幸好后后备厢能放下轮椅。穿行在灯火通明的太原街头,妻子的情绪受到了感染,一路上说东道西,心情非常好。当把她推到娘家的那一刻,这“漫漫征途”总算完成了。

我在太原待了三天,本想推着她去走走,可她怕麻烦总是不出去。与亲人团聚,她的心情明显好多了,脸色也红润了,气色也好了许多。

当我返回家打开门的那一刻,感觉没有妻子的家是那么空落,甚至有些落寞。想起了平时妻子在家时的欢笑还有吵闹,想起了我返家前她唠唠叨叨的叮咛,是啊,有妻子的家才是家,哪怕她行走不便甚至不能自理,有她家就不空。两人在一起,也许看这不顺眼,看那不顺心,可这就是生活啊。我们每个人都应好好珍惜夫妻缘分,吵闹也罢,开心也罢,琐碎碎碎,这就是日子。平时忽视了,甚至是不待见的,都是装在心里的,刻在生命里的。爱,也许很不易,但是承诺在,责任也必须担在肩上。平日里,我忙里忙外,对妻子多有照顾不周,有时可能忽略了她的心情,没有尽力。以后需要更多的耐心与付出,不抱怨、不抛弃、不放弃,坚持下去!

前些年,我还能抱动妻子,今年就抱不动了;今年我还能用轮椅推动她,也许过几年就力不从心了,但是陪伴会一直在、一直在……

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

“吃喝玩乐有健康”之

多食根 利于身(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。

生活中蔬菜品种丰富,按其可食部位和结构不同,分为根茎类、叶菜类、茄茄类、鲜豆类等;还可以根据颜色的不同分为深色蔬菜和浅色蔬菜。哪些蔬菜属于根茎类蔬菜?根茎类蔬菜会给人体提供哪些营养价值?

问根茎类蔬菜有红薯、山药、萝卜、土豆等,这些都是生活中经常吃到的蔬菜,具体还有哪些?

答俗话说“冬食根”。冬季草木凋零,而植物的养分都收敛在根茎部位,多食用根茎类食物有益身体健康,符合大自然的规律。

冬季特别适合吃根茎类蔬菜。根茎蔬菜指以肉质根为食用部分的蔬菜,主要包括红薯、萝卜、山药、芋头、莲藕、葱、蒜等。与其他类蔬菜相比,根茎类蔬菜生长于地下,与土壤直接接触,可以说吸收了土壤中较多的营养,农药残留较低,富含多种微量元素及矿物质,多数价格也相对低廉,可以在严寒的环境中保存一段时间,适合储存。

问根茎类蔬菜生长在地下,能够吸收到大地的精华,那经常吃的根茎类食物的营养价值有哪些?

答1.萝卜:萝卜分白萝卜和胡萝卜。胡萝卜又分红萝卜和黄萝卜。白萝卜可消食顺气。《本草纲目》记载,萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。中医认为,萝卜性平微寒,具有清热解暑、健胃消食、化痰止咳、顺气利尿、生津止渴等作用。其最为出色的是能消食顺气,特别是在吃了大鱼大肉等油腻食物后,吃点萝卜会感觉舒适一些。黄胡萝卜和红萝卜除颜色、营养有细微差别,都富含胡萝卜素、维生素B₂、叶酸等。

此外,胡萝卜素还能转化为有益于视力的维生素A,可有效消除眼部疲劳,缓解眼睛干涩,预防和治疗夜盲症。再者,胡萝卜中含有丰富的膳食纤维,吸水性较强,食用后在肠道内的体积会膨胀,加快肠道蠕动速度,起到润肠通便的作用。

2.红薯:红薯性平味甘,《本草纲目》中记载:“甘薯补虚,健脾开胃,强肾阴。”研究发现,红薯富含蛋白质、纤维素、淀粉、维生素及多种矿物质,有“长寿食品”的美誉,食后饱腹感强,会刺激肠道,增强蠕动,通便排毒。在过去物质相对落后的年代,红薯作为主食,是家家户户冬季餐桌上不可缺少的。但过量食用,可能会引发胃病,因其含有大量的淀粉和膳食纤维,会刺激胃肠道分泌产生大量的胃酸,空腹吃或进食过多会使胃酸向上反流进入食管,从而出现烧心的症状。

3.土豆:和胃调中。土豆中含有大量淀粉、维生素B和维生素C等,能够保持血管弹性,预防心脑血管系统疾病的发生。由于土豆含有大量淀粉,所以我们在食用土豆时应注意减少主食摄入,以保证均衡的膳食营养。

家庭镜头

□熊燕

休假时间很快就过去了,原本想好好在家陪父亲,没想到,大部分时间都在走亲访友和各种聚会中度过,连和父亲说话的时间都很少。

望着父亲蚂蚁搬家般,从卧室、厨房、冰箱拿出大包小包,仔细叮嘱,哪些东西要轻拿轻放,哪些东西要放冰箱,哪些东西保质期不长,要尽快吃掉。我的眼睛渐渐雾湿。

“明天,你就要走了,再回来又不知道要等到什么时候。”父亲伤感地说。

“想回来就回来了。”我安慰父亲。

“我说说而已,你别放心上。”父亲反过来安慰我:“你别牵挂家里,好好照顾自己,带好小宝。”父亲的情绪低落:“你妈妈最放不下的就是你,我好几次

后备厢里的父爱

做梦,都梦见你妈妈在给你打电话,问你好不好?”

我的眼泪落下来。

父亲的泪水也淌地流下来。

父女俩眼泪汪汪,齐齐望向墙上的母亲。

母亲走得匆忙,连一句话都来不及交代。以前有说有笑的家里,如今只剩下父亲一个人孤苦地守着。

我张了张嘴,有很多话想说,可终究一句话也说不出。

有时候,我想,我为什么要远嫁呢?

次日清晨,父亲给我做好早餐后,将客厅堆放的大包小包提到车的后备厢,后备厢装不下,又塞到后座。父亲边塞边说:“要是你妈妈还在就好了,你妈妈总是能将什么都打理好,用不着我操半分心……”

上车后,我将车窗摇下,听父亲一遍遍嘱咐:“开慢点,回家给我打个电话。到家后别忙着收拾,先躺着休息会儿。你腰椎不好,要多休养。”

车开出去好远,我从车窗探出头,回头一望:小区门口的梧桐树下,父亲像一尊雕塑般站在那里,孤零零的,饱经沧桑。

我鼻子一酸,又想起母亲。母亲在时,会和父亲一起在小区门口送我。那时,虽有离愁,但我并不太伤感。因为我知道,父母能将彼此照顾得很好。

我缩回窗内,将眼镜取下,擦拭了一下,又探出头,冲着父亲挥了挥手:“女儿不在身边,您要多保重!”

父亲愣了半秒,咧嘴一笑,举起右手,用力挥了又挥……

(《今晚报》)