

## 健康心语

## 别让父母“怕”自己的儿女

湖北 刘超

从儿女出生后，父母就变得“怕”儿女，怕儿女冷，也怕儿女热；怕儿女被人欺，也怕儿女闯出祸。如今他们老了，依然“怕”儿女，怕给儿女添麻烦、怕儿女嫌他们唠叨，甚至怕儿女不回家。

作家张爱玲有一篇小说叫《十八春》，我很喜欢，其中有句话令我记忆深刻：“人老了，不知为什么，总有些怕自己的儿女。”好多年前读起来没有太多的感触，而今重新回味，才明白这其中“怕”，有依赖和讨好的意思，这让我心里有些酸楚。

我和父母同住一座城市，距离不远，但因为家务和工作的繁忙，十天半月才能回一次家，所以回到家里，尽量帮父母多干些活儿。可常常是这样，回到家里，发现玻璃是亮堂的，灶台是

洁净如新的，床单衣物都被洗得干干净净，而且这些活儿往往都是在我回家的前一两天就干完了。因为心疼父母，我埋怨他们：等我回来收拾！父母有些憨憨地笑道：“不是怕给你添麻烦吗，你一天到晚也累。”

添麻烦？儿女帮父母干点力所能及的活儿怎么能叫添麻烦呢？这话同时也让我反思了很久，是不是自己在父母面前常常抱怨忙累，所以被父母记在了心上？

同事小何曾埋怨母亲唠叨，不仅在家里唠叨，在她上班的时候也常常打电话。小何说真不想接母亲的电话。几个月前，小何说母亲终于不再唠叨了，不再对着电视节目评头论足，不再对着她和父亲指手画脚。好奇的她于是问母亲：“怎么突然话少了？”

母亲微微一笑：“怕你嫌我唠叨，我就少说。”一个星期前，小何的母亲忽然得了脑血栓，幸亏抢救及时才没有落下明显的后遗症。如今，小何每天哄着母亲说话，逗她开心，把她当作小孩子。她多希望母亲变回从前，变得唠唠叨叨啊。

我曾无心对母亲说过她不懂得保养，母亲就坚持每天健身，怕自己得病拖累我。父亲怕我说他健忘，于是丢三落四的事儿从不向我“汇报”。不要苛责年迈的父母，就像他们不曾苛责我们儿时的顽皮和不懂事，在父母面前，不妨“神话”一下自己：没有什么事儿能难住我，让他们从心里感觉到自己的孩子是一棵能遮风挡雨的大树。

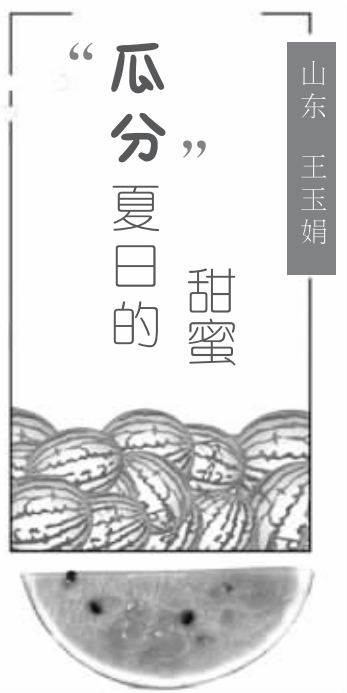
父母老了，他们忘记了很多事，却从没有忘记过爱儿女。别让父母“怕”儿女，常回家看看，多几分关心、几分细心。

## 健康美食

夏天正午的太阳，犹如一个大火球熊熊燃烧着，我的心也随着温度的升高而烦躁起来。

“滴”门开了，带着“解暑神器”归来的先生出现在我面前。我瞬间恢复了活力，一个生津止渴的大西瓜，一点点占据了我的心。先生看了看我，忙招呼我过来切瓜。看着诱人的大西瓜，如同一个顶着大肚子的顽皮小孩儿，我一个没忍住，就拍打起了交响曲。先生开着玩笑说，“轻点儿，小心把住在里面的夏天惊醒了。”意识到自己刚才的鲁莽，我赶紧端正坐好，屏住呼吸，静等着“夏姑娘”的出场。

伴着一声脆响，空气中弥漫了丝丝的清甜，一块块翠绿的瓜皮，宛如一个个穿着绿衣红裙的娇羞女子，羞答答地站成一排红了脸庞，让我顿生怜悯不忍吃下去。先生看我迟迟不动，便挑了一块大的递给我，接着说，“西瓜就要趁鲜吃，放久了可就不好吃了。”我轻轻地咬了一口，瓜中的香甜带着微微的沙感，从味蕾甜



山东 王玉娟

到了心田。冰爽多汁的口感瞬间沁入五脏六腑，一股清凉怡人之感流遍全身，夏日里的困乏早被驱走了一大半。待我酣畅淋漓打了个饱嗝儿，往事便自动浮上脑海。

儿时的夏夜，家家户户都会出来乘凉。这时，一年一度的“瓜分快乐”联谊会，就成了村里茶余饭

后的一大乐事。大人们各自聊着西瓜地里的收成。对孩子们来说，西瓜怎么更好吃才是最重要的。在众多“吃瓜秘籍”中，“西瓜拌白糖”深受吃瓜群众的喜爱。

有一次，白糖轮到了我家，这可是搞恶作剧的好机会。我偷偷把白糖换成了盐，憋着笑，捂着脸撒在了切好的瓜上，小伙伴见我端了出来，都急不可耐地拿着就吃。突然，一颗颗“炮弹”正在蓄力向我袭来，我紧张地躲到大人身后当挡箭牌。不过，最后还是被大家拎了出来，被要求把剩下的吃掉。捏着鼻子吃了一大口，没想到挫事变成了创新，撒了盐的西瓜味道更甜了。

为了表达我的歉意，我把剩下的瓜递给了大家，伙伴们纷纷从我的手中接了过去，也愿意再次相信我。我们并排坐在一起，瓜分着快乐，共享着甜蜜，大家的关系更近了一步。

回想过去，甘甜藏于咸中，咸中酝酿着甜，才发现一路走来的自己是幸福的。人生最大的幸福，莫过于亲人有爱，朋友有情，人间有温暖。

## 诗词汇

池塘边的遮雨棚  
(外一首)

安徽 张后胜

清清池水粼粼波，  
乡村洗妇乐呵呵。  
政府搭建遮雨棚，  
雨雪天气照洗搓。

惠民工程民心暖，  
百姓生活喜事多。  
乡村振兴战略好，  
百姓齐唱颂党歌。

## 乡村池塘

清晨池边来，  
洗妇蹲一排。  
衣服水中摆，  
棒槌捶起来。  
碎嘴像鹤叫，  
喜事乐开怀。  
村东鸡打鸣，  
村西猫下崽。  
公爹过大寿，  
媳妇生双胎。  
也说私密话，  
杏脸羞桃腮。  
此处是风景，  
乡俗小展台。

## 庆祝八一建军节



辽宁 翟永源

## 酒精浓度并非越高越好

广西 陈望阳

医用酒精有95%、75%、50%、30%四种浓度。95%的酒精不能用于皮肤消毒，因为浓度越高，可使细菌表面凝固成膜，妨碍酒精穿透进入细胞，降低杀菌能力。只有75%的酒精可渗透到细菌内部组织，将细菌杀灭。50%的酒精可促进皮肤局部血液循环，涂拭可防止长期受压和卧床而生褥疮等。30%的酒精外涂可挥发，能带去一定体表热量，用于散热降温。

