

尽孝别等“将来时”

聂锋 (湖北)

不久前,一位朋友因为母亲不舒服找到我,希望介绍一位相熟的医生,为母亲做个全面体检。结果出来,他的母亲竟是肺癌晚期,且癌细胞已经转移到了淋巴系统,由于发现太晚,错失了手术时机。听到这个消息,朋友掩面而泣。他说,平时总觉得“来日方长”,对谁说忙,都不如对父母说忙来得理直气壮,总觉得孝敬的机会随时随地都有。没想到,这个结果出来,才发现自己竟然没剩下多少时间可以孝顺母亲,而母亲的许多心愿,自己已然没有时间去完成。

子欲养而亲不待。一句话道透了无法尽孝的悲哀。每个人都会渐

渐长大,渐渐离开父母的视线。学校、社会、朋友、恋人、异乡漂泊……也许,成年后的我们,面对工作、生活的压力,在不知不觉之中,忽视了我们最深沉的爱,与家人的交流越来越少。一句许多父母在电话里得到的回复“我很忙”,像一道无法逾越的屏障,悄然无息地一点点拉开我们与父母的距离。

让我们静下心来,好好地算一笔“账”,算算我们每个人,能够陪伴父母的有多少时间:假如你和父母分隔两地,根据每年你能回去几次,一次几天,除去应酬朋友、睡觉的时间,你就能算出这辈子还能和爸妈相处多久。那原本有限的亲情数据,

在我们的账本上不停递减,有朝一日总会归零。对很多人来说,尽孝永远变成了“将来时”和“未完成时”。

其实,父母向儿女索要的并不多:每个月回家探望父母一次;多说几句话,问问他们身体是否有什么不适;陪他们一起,坐下来闲聊,打发多余的时光;或是谈谈家长里短、八卦新闻;和他们一起回忆那些激情燃烧的岁月……忙碌不是借口,尽孝别等将来。尽孝是无法重现的幸福,也是稍纵即逝的眷恋。拿起电话,立即给爸妈打个电话吧,把尽孝变成“现在进行时”,温暖那两颗尘世中一直永远在苦苦等待你的心。

■凡人故事

家有“护妻”

秦亚林 (河南)

我的妻子是名护士,在医院照顾病人习惯了,所以在家中我也成了被呵护的对象。

老婆时常监督和提醒我少抽烟,并苦口婆心地给我讲吸烟的危害,使我戒掉了多年的烟瘾。老婆懂得营养知识,她时常从饮食上为我们调理,所以我们家人极少有脂肪肝、高血脂等症状。全家人在她的精心调理下个个都很健康,尤其是我的母亲,别人一上年纪就出现很多老年病,而我的母亲面色红润,精神焕发,70岁的人看上去像50多岁,身体很棒,几乎很少进医院。别人都很羡慕母亲有个好身体,母亲骄傲地说这是我福气好,娶了护士儿媳啊!

老婆就像是一台显微镜,长期的职业习惯使她对周围的人善于“察颜观色”,她能从面色上看出疾病的一

些征兆,所以家人有什么不良征兆,很难逃过老婆的“火眼金睛”,并且她提醒我们远离传染病。

老婆脾气好,在医院习惯了和病人柔声细语地讲话,所以到家对我们也是极尽温柔,即使吵架也温柔得让你没辙。老婆身上的很多职业习惯都对家庭邻里和谐起到了很大推动作用,比如,老婆时常面带笑容地和楼上楼下的人打招呼,看到邻居买菜了会提醒他们什么菜有营养,什么菜可以预防什么病,还经常帮邻里打测量血压,邻居们有些小病小灾的都来征询老婆的意见。

在老婆的悉心照料下,人到中年的我身体依然健壮如牛,每年体检我是单位唯一的健康无恙者,同事们都羡慕我有个好老婆,家有护士老婆好幸福!



■小银针

等地方 孙健 (河北)

我们是一群快乐的燕子
从没有一只偏离过方向
把那可怖的病魔阻挡
把我们复健的天空
那张是我们的健康的笑脸
是那病房的复健的大红奖状
从没有一只偏离过方向
把那可怖的病魔阻挡
把我们复健的天空
那张是我们的健康的笑脸
是那病房的复健的大红奖状

刘小玲 (湖南)

——写在第100个国际护士节来临之际

快乐的燕子



《身心不老》·连载

体重稳定更长寿

乔布拉 (美国)

一生维持相对稳定的体重比过胖或者过瘦更重要。正如关于长寿的许多调查结果一样,这一项听起来并不重要,但实际上却意义深远。曾经有人追踪调查1916年至1950年毕业于哈佛大学的11700名学生的饮食情形,研究特别注意到了他们过了中年以后的体重记录。从1962年到1988年所搜集数据表明,在相当长一段时间

如果体重明显有所增加或减少会影响人的寿命。

与那些体重保持稳定的人相比,在10年间体重减轻11磅以上的人死亡率高出57%,死于心脏病的风险在75%以上。体重在10年间增加11磅以上情形只是稍好一点,与那些体重保持稳定的人相比,死亡率高出36%,而他们死于心脏病的风险一下就增加到200%以

上。这一调查结果推翻了人们通常的错觉,认为过于肥胖才是主要危险信号,实际上只要临床诊断不是肥胖症(定义是超出正常体重15%以上),多出几磅不会影响寿命,反而会延长寿命。

鲁本·安德列斯博士进行的广泛精算研究表明,死亡率最低的是体重超标10%的人,而死亡率最高的是体重长期不达标的人。安德列斯是建立在包括各档收入和社会各层次的数百万人的研究之上的,推翻了将苗条身材与各种健康美好事物画等号的社会价值观。结果,许

多医生都有意忽略与流行观念不符的事实。哈佛的研究借助稳定体重的优势驳斥了传统观念的谬误。这一研究还证实了人们长期所持关于强制减肥很不健康的观念,但是将此称为仅仅涉及身体的因素令我感到费解。体重无疑是与自我形象相关联。许多青年男女都在学习借助减肥迅速改变自己糟糕的形象。他们身体越瘦,自我感觉就越良好,以致他们认为通过减肥可以解决全部问题。

通常,长期节食者会陷入所谓“溜溜球综合征”,

在自我感觉相对较好时掉几磅肉,而随着自我感觉变坏就会很快长回来(而且还会再多几磅)。体重的增减都会缩短人的寿命,这一事实促使我认为真正的罪魁祸首是自我感觉较差。维持稳定体重的研究对象可能在心理上自我感觉良好——这是挽救他们生命的美德,而不是体重本身。经确诊的肥胖症容易导致心脏病和2型糖尿病,但是锻炼身体可以抵消肥胖的影响,因为多余的几磅体重对于心脏是较好的有氧运动。③

(下期关注:呆着不动最可怕)