

# 母亲

什么是母亲?每个人心中,都有一个答案。

记得曾经看龙应台的《天长地久》,她在书中这样描述自己的母亲:这世界上有一个女人,不知道为什么,曾为我做了这些事。头十年,每天省下自己的每一毛钱,为我无穷无尽地提供吃的喝的用的。后十年,什么粗工都愿意做,为我筹学费。她的手上生了茧,因为日夜编织渔网。她无论如何要让我受高等教育。我终于受足了教育,而且受的教育越高,我走得越远。她欢欢喜喜,目送我远行的背影。

这又何尝不是我们母亲的样子。她是温暖的,善良的,内心充盈着的爱,伴随着我们整个岁月。而她,又仿佛是无坚不摧的,既是后盾,也是后勤部长,保障安全,打理吃喝,推动着整个家庭向前,正因如此,母亲最容易被人忽略,成为隐形人。

你是否记得在雨中,那把只朝向你的花折伞?

你是否记得疲惫时,随意丢弃在角落的衣服,已经有人默默为你收纳好?

又或是能回忆起,你沮丧得怀疑人生时,一声温柔的“没关系”,消弭了你所有苦闷的时刻?

母亲之爱子,则为计深远。这大概是对母亲的爱,最好的诠释。而这样的爱,虽不求回报,但眼看她芳华渐老,做子女的,是否应该做点什么?

或许,陪伴,是对母亲最好的告白,子欲孝而亲已老,别让我们的爱,来得太迟。

今天,让我们以阎维文《母亲》歌词的前四句,来书写母亲的伟大。

(夏天文 沈三 刘白/图)

你入学的新书包,有人给你拿;

你雨中的花折伞,有人给你打;

歌名:母亲  
演唱:阎维文

你入学的新书包有人给你拿  
你雨中的花折伞有人给你打  
你爱吃的那三鲜馅有人给你包  
你委屈的泪花有人给你擦  
啊,这个人就是娘  
啊,这个人就是妈  
这个人给了我生命,给我一个家  
啊,不管你走多远,不论你在干啥  
到什么时候也离不开咱的妈  
你身在他乡住有人牵挂  
你回到那家那边有人沏热茶  
你躺在那病床上有人地掉眼泪  
你露出那笑容时有人乐开花  
啊,这个人就是娘  
啊,这个人就是妈  
这个人给了我生命,给我一个家  
啊,不管你多富有,不论你官多大  
到什么时候也不能忘咱的妈  
啊,这个人就是娘  
啊,这个人就是妈  
这个人给了我生命,给我一个家  
啊,不管你多富有,不论你官多大  
到什么时候也不能忘咱的妈



你爱吃的(那)三鲜馅,有人(她)给你包;

你委屈的泪花,有人给你擦……

## 征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登株洲籍或株洲地区老年人作品。

赐稿请寄:1 株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话邮编412000;

2 投稿邮箱:wblehuo@zho.ukan@sina.cn;

3 手机扫码以下二维码,可添加QQ读者群或微信读者群。



株洲晚报乐活周刊读者群



株洲晚报乐活周刊·常青艺苑

特别提醒:本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸质版、电子版、微信版稿酬合一),凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特殊声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。

# 母亲节说健康: 母亲身体健康,是对子女最少的麻烦

母亲身体健康,是对子女最少的麻烦,所以各位母亲行动起来,让自己每一天都健健康康、开开心心。

## 从日常饮食做起重视健康

关注健康首先要从日常饮食入手。老年人基础代谢下降,各种疾病也开始慢慢找上门来,特别是老年人中得冠心病、高血压、动脉硬化和糖尿病的很多,究其原因,这些疾病都和日常饮食不注意有着直接的关系。所以为了健康,母亲们要注意调整和控制自己的饮食,什么是该吃的和该多吃的,什么是该少吃或者干脆就不该吃的,要心中有数。

老年人往往血脂偏高,有的还可能患有轻度的动脉硬化,平时要提醒妈妈控制对油脂的摄入量,因为油脂的摄取途径主要来源于植物油和动物脂肪,尽量多吃些瘦肉、鸡、鱼、蛋、乳制品和豆制品,少吃肥肉和油炸食品。

母亲们适当多吃些粗粮,比如燕麦、小米、玉米、红薯等。蔬菜要尽量多吃洋葱、芹菜、香菇、青菜、豆类等,因为这些食物中丰富的膳食纤维会对油脂有一定的吸附作用。

此外,平时母亲们需要加强身体锻炼,毕竟,生命在于运动。

## 了解潜在的健康杀手

经历了生儿育女,母亲们的健康日益下降,其中有着高风险的妇科问题要格外关注。比如子宫肌瘤和卵巢囊肿,这也是母亲需要非常关注的问题。

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的良性肿瘤,也是人体中常见的肿瘤之一。子宫肌瘤患者常常有子宫出血、腹部有包块、腹痛、阴道排液、贫血等症状。母亲们经常摸一摸腹部,如果有明显的肿块在外部就可以触摸到。当然,每年一次的体检也是不可少的,妇科肿瘤通过腹部B超可以

及时发现。

乳腺疾病也是母亲们需要关心的。膳食不合理和营养过剩对乳腺疾病的发生,特别对乳腺癌具有催化作用。有乳腺癌家族史的女性较容易患乳腺癌。女性即使乳房不痛不痒,也应从35岁开始每年做一次专业乳腺普查。如果发现乳房有异常肿块、非哺乳期乳头有溢液、腋窝淋巴结肿大和上肢水肿,就要到医院做进一步检查。

## 要注意骨质疏松

对于老年女性,则尤其需要注意骨质疏松的预防。据统计,发生严重骨质疏松的患者中,60岁以上的女性占了大多数。因此,建议60岁以上的人群定期每年测量一次骨密度,便于及早干预。而要想预防骨质疏松主要有两个方面,一是提高年轻时候的骨量峰值,再就是尽量减缓骨量随着年龄丢失。

首先应当注意钙质和维生素D的摄入。钙是构成人体骨质的关键材料,维生素D则是打开骨骼建造大门的钥匙,二者缺一不可,摄入的维生素D不足,人体无法正常吸收钙质,而如果钙质不足,维生素D再多也无能为力。一般来说,老年人群建议每日摄入钙1g以上。

每日从膳食中可获取300~500毫克的钙。除了牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以外,小虾米、豆腐、芝麻酱、一些绿色蔬菜也都是补钙的良好食物,而且这些食物不但富含钙质还大多含有维护骨骼健康所需的其他矿物质或蛋白质,十分有益健康。

营养补充是骨质疏松防治的基础手段,要想延缓骨量丢失千万不要忘了进行锻炼,只有通过一定的锻炼对骨骼产生压力,才能更好地增强骨骼密度和质量,还应当忌烟、酒、浓茶以及可乐类的碳酸饮料。

(摘自海峡都市报)

## 老年女人不穿内衣有两大危害

不少老年女性到了一定的年纪之后,或者因为穿着不舒服,或者因为感觉年轻的时代已经过去,没必要继续束缚自己的胸部,可是她们却不知道,过早不穿内衣,或者彻底放弃,不仅关乎美丽,更关乎到老年女性的健康。

专家指出,乳房过于下垂,还会引起胸廓下降,造成胃下垂,压迫肠道,影响老人的胃口。过早

放弃内衣对骨骼造成负担。一般情况下,女性在70岁以前,胸部肌肉还没有完全松弛,乳房韧带功能也还没有完全减退,还需要戴文胸。要是过早摘掉文胸,乳房受到重力的影响后,身体也会跟随前倾,长久如此,脊柱会变形或是弯曲,容易产生驼背。

(摘自99健康网)

## 说说吧

您或许有专属的养生窍门,您或许有坚持许多年的养生习惯……这些都可以拿来分享,说不定您的一个养生秘诀真的帮助到了别人,分享的快乐在于此!来,说说吧!

从今天起,株洲晚报乐活周刊将开设《说说吧》栏目,我们将免费刊登您的养生心得体会或者养生高招,欢迎分享民间智慧。您可以

将文字发送邮件至: 274639224@qq.com,或者加入QQ群:



群名称:养生分享  
群号:826080931

## “九常二讲”的养生秘诀 天元区佳兆业 78岁 李金石

今年3月份,身体硬朗的我怎么也没想到会倒地不省人事。在医院确诊为脑血栓引起的左边身体瘫痪中风。在医院开颅取出血块后,我整个人的左半边毫无知觉、口齿不清、大小便失禁。我开始绝望,难道我的晚年要躺在床上度过?后来,求生的欲望让我积极配合医院和家人的康复训练,奇迹般地,在出院两个月后我就完全康复,没有一点后遗症。我觉得这都得益于我平时自律的生活习惯,迫不及待想和大家一起分享。

常梳头,每日至少要梳头两次,每次60余梳,经常坚持必然受益。

常擦面,每次洗脸后,用双手擦面部10余次,促进面部血液循环,振奋精神。

常运目,长时间用眼睛后,要先摇摇头,再闭目静养,视力特别明亮。

常按耳,用双手按摩耳轮,不拘次数,以发热为度,能补肾、健脑、防耳聋。

常叩齿,每日早晨叩齿30余次,能生津、健齿,食之有味。

常运动,生命在于运动,积极参加力所能及的体力与脑力劳动。

常养神,神是身体之主,生死之本,善恶之源。寄情趣于一技之长,以乐促健康。

常开心,紧张、焦虑、恐惧是健康的大敌。对于各种不良的刺激要沉着应对,冷静处理,化险为夷。

常洗脚,每晚临睡前用适度的热水洗脚,是保健的秘诀之一,冬季更是有裨益。

常养神,神是身体之主,生死之本,善恶之源。寄情趣于一技之长,以乐促健康。

常开心,紧张、焦虑、恐惧是健康的大敌。对于各种不良的刺激要沉着应对,冷静处理,化险为夷。

讲营养,营养是生命的物质基础,药食并养,以食为主;荤素兼备,以素为主。

讲卫生,饮食要谨慎,个人卫生要讲究。

## 一周一偏方

### 面部除皱

鲜黄瓜汁加等量的鸡蛋清,每晚睡前洗脸后,再涂于面部皱纹处,次日清洗,一个月皮肤收紧,消除皱纹有特效。

(摘自百度百科)