

要说我们每年盼过年,除了新衣服和压岁钱之外,奶奶的元宵灯对我和姐姐们也是一大诱惑。

## 奶奶的元宵“面灯”

檐下。等到所有的灯都摆放完毕,我们家的老屋也仿佛置身“仙境”,处处都有灯火摇曳。邻居家的小朋友看到了,都会新奇地跑来看,我们就绕着这些灯玩起游戏。直到灯芯儿燃尽,灯一盏接一盏灭去,奶奶又吩咐把那些面灯取下来,分给我们这些孩子吃。奶奶在做面灯时,已经在面里加了白糖,虽然它被灯芯儿炙烤之后有一股烟熏味儿,我们却因为贪恋它的甜和黏,一个个争抢着吃……

多年以后,我离开家乡到城市去生活。每年的元宵节,外面常常灯火辉煌,也时常举办各种花灯活动,穿行于那些有着各种奇特造型的元宵灯之间,我就不由又会想起童年时奶奶做的元宵灯。现在想起来它的样子土里土气的,味道还怪怪的,但那是我们盼过年的理由之一。

自从奶奶离世之后,老屋被闲置起来,每年正月十五再也没有人做元宵灯了,我却还记得奶奶自编的歌谣:“正月里来正月正,正月十五点面灯,面灯甜面灯黏,吃罢面灯好耕田……”

张军霞

## 热闹过后 记得关注老人的身心

春节期间,家家欢聚,尤其看着儿孙满堂,家中老人最为高兴。高兴是好事,但从老人的身体层面来说,也有着一些风险。

老人操持饭菜、深夜长谈、熬夜娱乐等,会比平时辛劳得多。过度劳累和情绪过于激动都容易造成老人心率加快、血压升高、诱发心脏病、以及引起中风。此外,长假会打乱老人原有的生活节奏,所以,这期间儿女要多留心老人的身体状况。

另外,快乐的时光总是短暂,春节假期很快就结束了,儿女们陆续离开家,老人的失落便在热闹过后蔓延开来。他们自我陪伴能力弱,社会功能和心理应激能力下降,由此带来的失落感、孤独感比中青年更强烈。这种心理上的不适主要表现为情绪障碍,比如兴趣缺失、精力不足、心烦意乱、焦虑、抑郁等,严重的还会出现食欲下降、胸闷憋气、乏力等躯体症状。

所以春节后不仅要关注老人的身体健康,更要留意他们的心理健康。

据《快乐老人报》

间内到达老人身边,值得借鉴。

有权威机构做过调查,老年人遇到问题,第一个想到要寻求帮助的人是谁?是社区、医院还是单位、子女?老年人的回答基本上是一致的,首先想到的是子女,第二位才是单位和社区、医院。当然,如果仅仅是形式上和老年人住在一起,不关心老年人的实际需求,那就另当别论了。某市护理中心主任李瑛琦表示,子女与父母同住,感觉确实能缓解些养老之急,但凡事要看两方面,父母如果能自理的情况下,甚至还能帮助子女干一些家务活儿的,可以同住;父母如果是半自理或不自理的状态,子女照顾困难,那就需要认真分析。首先,父母到了这种不能自理的情况,如果头脑还清楚,他心疼孩子怕给孩子添麻烦,不愿意和孩子们一起住。第二,父母这种情况,孩子们有没有耐心或者爱心来全身心照顾,即便有这个心,时间上能不能保证全天候,都是未知数,尤其是家里子女少的,就更是问题了。所以完善家政、养老院这些服务行业才更有助于养老问题的解决。

据《老年生活报》



童年的记忆里,每年大年初一的早晨,我们家都会包饺子。在饺子刚煮熟的时候,父亲会到院子里去放一挂鞭炮。我因为胆小不敢出去看,躲在门后面,捂着耳朵朝院子里张望。父亲点完鞭炮,回到屋里坐下来,端起碗开始吃饺子之前,他总会跟我们说:“吃了这碗饺子,年也就过完了。”

这句话在我听来格外扫兴。因为我们盼年盼了那么久,新衣服和新鞋袜才刚穿上身,口袋里的压岁钱还没有暖热,才吃了一顿年夜饭和一顿饺子,怎么就能算过完年了呢?接下来,我们还要跟着妈妈回外婆家拜年,出嫁的姑姑也会回到奶奶家拜年,我们是多么喜欢这样的热闹啊……怎么能说“年过完了呢”。

奶奶也不愿意听父亲这样感叹,她会紧跟着说一句:“瞧你这话说的,不出正月都算年,过了这几天走亲戚,咱们还要高高兴兴等着过元宵节呢!”

要说我们每年盼过年,除了新衣服和压岁钱之外,奶奶的元宵灯对我和姐姐们也是一大诱惑。那时候在我们农村老家,正月十五这天很少有人

### 有话要说

## 子女与父母同住,能解养老之急吗

值年节期间,如何陪伴父母再次成热门话题。有网友建议,随着我国老龄化日益加深,子女与父母同住或可解陪伴之难、养老之急。但是与父母同住真的是解决问题的根本吗?

某市民政局养老服务处处长乔先华表示,子女和父母同住,可以在一定程度上缓解养老之急,但是,这种情况不能绝对地解决养老服务的一些关键问题。比如说父母失能以后,子女如果没有专业的照护技能,就很难照顾父母,照顾他们的生活起居。养老之急,对于健康低龄的老人还谈不上“急”与“不急”,实际上最需要照顾的就是高龄的、独居的以及失能失智的老年人。对于重度失能失智老人,我们还是建议应该去养老机构养老;一般的失能失智老人,需要接受居家社区养老组织的专业化服务。

另外,子女与父母同住,也不能只停留在形式上。某地社会科学院研究员刘同昌表示,家庭的老龄化、空巢化是老年人遇到的一个很大难题。一些发达国家、老龄化严重的国家等都提出了“一碗汤的距离”,就是希望老人在急需的时候,子女可以在最短的时

## 糖葫芦味的春节

春节过去了,但我家糖葫芦的味道依然在唇齿间留香。

母亲会蘸冰糖葫芦,我家有一棵山楂树,秋天山楂树结了果子,母亲选出个大、卖相好的山楂存放起来,留着除夕这天蘸糖葫芦。

母亲蘸糖葫芦的学习之路,较为执着,打听了很多人,得到了好几个配方,均未成功。好在家里有山楂树,山楂多的是,母亲屡败屡“蘸”,熟能生巧,总结出了自己的一套经验,终于将糖葫芦蘸得有模有样,完全可以去村里的庙会上摆摊卖了。

母亲说,去庙会上摆摊儿不行,到处都是熟人,咋好意思要钱。母亲蘸的糖葫芦的初衷是为了“消灭”家里山楂树结的山楂,后来竟演变成我家的“年”果。

除夕这天,母亲会蘸很多糖葫芦,一支支插在草靶子上,待凉透定型了,街坊四邻每家送几支。

初一这天,家里来了拜年的,大人小孩人手一支糖葫芦,送完为止。我们家族里面,数四叔家境最好,他家春节这天品牌糖果、稀罕的水果和零食摆了满满一桌,深受小孩喜欢。

自从母亲学会了蘸糖葫芦,我家代替了四叔家,成了小孩子最喜欢待的地方。四叔家的零食去晚了还有,我家的糖葫芦来晚了,可真吃不到了。

有一年,多年不见的同学从国外返乡,约我春节时见一面。多年未见,空手不合适,母亲让我拿几串糖葫芦去她家,糖葫芦寓意红红火火、团团圆圆、甜甜蜜蜜,比说过年的喜庆话儿还招人待见,简直就是过年的气氛担当。

那天,同学看到我手里的糖葫芦,高兴得合不拢嘴。她说她有好几年没吃过糖葫芦了,小时候过年,她老跟着堂姐去百货大楼门口买一串糖葫芦,糖葫芦是她记忆中最具年味的年味。

同学情商高,会说话,话题便从糖葫芦聊到百货大楼,又聊到小时候的春节仍意犹未尽。没想到糖葫芦除了是见面礼,还成了打开话匣子的“钥匙”。

去年,母亲感冒,除夕这天便没力气蘸糖葫芦,导致那个年过得总觉得少了点啥。过后我忍不住跑到商场买了几串糖葫芦回来,母亲尝了一口,说不如她蘸得好吃。还说,等她病好了,要将蘸糖葫芦的手艺传给我,过年蘸糖葫芦的任务该轮到我了。

糖葫芦是我家春节的独特味道,也是母亲馈赠亲友的春节“伴手礼”,有年味有情义,是该一代代传承下去。

马海霞