

## 爸妈的“温情诱饵”

老家有一个很大的院子，爸妈在院子里种上了各种树木和蔬菜。每次回娘家，打开大门，扑面而来的都是草木清香之味。满院子的绿植，使得小院一派葱茏，充满了勃勃生机。

仔细看，院子中栽种着槐树、苹果树、杏树、核桃树、石榴树、山楂树、香椿树，还有各种应季蔬菜。有一次，有朋友跟我回老家，被我家院子里的花草树木惊呆了。她惊叹道：“叔叔阿姨太有闲情逸致了，打理这样一个院子，不比种地省事儿吧！”我笑了，爸妈不是太有闲情逸致，而是他们种下了满院子的“诱饵”，为的是“诱惑”我们姐妹三人多回家看看。

这个秘密，我是不经意间发现的。因为院子里的核桃树太过高大茂盛，挡住了阳光，屋子里显得有些暗。我跟老妈提议：“不如把核桃树砍掉吧，反正院子里的树有这么多呢！”老妈脱口而出：“那可不行，你爸就指望这棵树把你们‘勾’回家呢！”我疑惑地看着母亲，她“扑哧”笑了：“你爸说了，你们3个都爱吃核桃，到了秋天，为了吃核桃也得多回来几趟！”

我恍然大悟，原来院子里的每棵树都有来头，都是我们的“诱饵”。二妹特别喜欢吃香椿，父亲特意为她栽了一棵。多年过去了，香椿树由一棵小树长成枝繁叶茂的大树。二妹每年春天都会回来摘香椿吃，这份如约而至的幸福，她已经享受了多年。而且爸妈怕谷雨之后香椿变老，就趁着香椿芽最鲜嫩之时多摘一些，然后用水焯过，让二妹带回去，放到冰箱里储藏起来，这样就可以吃很久了。二妹说过，她在冬天吃到美味的香椿，就像春天提前来临了一样，是爸妈为她留住了春天的味道。

还有院子里的那棵杏树，是我的诱饵。我爱吃甜杏，每年甜杏成熟的时候，正好是我生日之时。我会在生日那天赶回家，除了享受爸妈张罗的一顿美餐，还能吃到美味的甜杏。爸妈说，这棵树是我的生日树。平时他们精心呵护这棵树，为的是让我年年都有甜杏可吃。石榴树和山楂树是三妹的最爱，她对吃兴趣不大，就是爱拍照，是“拍照达人”。她喜欢石榴花，石榴花开的时候，她一定会回家来大拍特拍一番。山楂花开的时候也一样，总要回来拍几张才心满意足。

爸妈的院子里有这么多“诱饵”，吸引着咱们时不时就赶回来，享受亲情的温暖和温馨。最近两年，爸妈也学会了用智能手机，看抖音和快手，从上面学了不少东西。那天老妈打来电话说：“我跟着抖音学了一道菜，蒜香排骨。我和你爸已经尝过了，还不错，你们啥时候有空回来尝尝呗！”我在电话那头笑了，老妈的温情诱饵又多了一道。爸妈哪里知道，其实真正吸引我们回家的，不是那些“温情诱饵”，而是爸妈那满满的爱。 马亚伟



父亲一辈子节俭，从不乱花一分钱，也从不与人攀比。即使生活再苦再累，父亲始终保持乐观的心态，用他的坚强支撑着整个家庭。

## 那年二月

我的父亲年轻时是一位乡村医生，上世纪70年代对乡村医生有个很有时代特色的称谓“赤脚医生”。每天背着棕红色的带有白色“十”字标识的医用药箱，步行走村串户为农民看病抓药是父亲的日常工作。可以说，那时候父亲的足迹踏遍了老家的十里八乡。

记得有一年春节刚过，父亲接到上级通知，让他跟随县里的农民工一起去辖区内的一个村子当驻村医生，专门为那些农民工看病。

那时候我和3个哥哥年龄在4至10岁之间，母亲既要干农活又要照顾我们兄妹4人，可想而知有多辛苦。就在父亲接到通知要去工地时，碰巧母亲的身体出现了问题，整天不想吃饭，浑身无力。

父亲放心不下母亲，但“军令如山”，他又不得不去。考虑再三，他决定把刚刚4岁的我带走，以此来减轻母亲的一部分负担。

对于当时4岁的我，现在残存的记忆不多。模模糊糊记得我随父亲一起去工地，半途生病了。至于途中还发生了什么，都没有了印象。后来听父亲讲起50年前那一段往事，我才知道



父亲那时候带着4岁的我到工地时的艰辛。

听父亲讲，我们坐长途汽车到了县里，我发烧生病了。那时候是农历二月，虽然已打过春，但是气温仍然很低。刚下过一场雪的县城，路面结冰湿滑，一不小心就有可能摔跤。

出了长途汽车站，为了省钱，父亲没舍得坐三轮车，而是一手拎着30多斤铺盖行李和换洗衣服的包袱，一手抱着我，小心翼翼地向我县医院走去。双手承载的重量加上心里的紧张，让父亲没走到医院就已经大汗淋漓，寒冷的天气里他的头上却冒着缕缕热气。

父亲走一阵歇一阵，到了医院时，他说当时穿的秋衣秋裤都被汗水浸透了。给我看了病买了药喝下去后，他也因为流汗过多没能及时更换衣服发起烧来。

父亲为了省钱，就不停地在县医院的药房里喝水，靠喝水来降温。我已不记得父亲那时不停喝水的神态，但是我能想到父亲为了省钱一碗接一碗喝水，内心有多无奈。好在他喝了很多水后，不停地跑厕所，体温慢慢降了下来。

父亲退烧之后，为了省车费，他没有

再坐车，仍旧一只手抱着我，另一只手拎着30多斤的包裹走着去了距离县城30公里的村子。

父亲走一阵歇一阵，从下午3点多出发，一直走到第二天凌晨5点才到。到了那里遇到了当地老乡，说明了来意。当地老乡把父亲送到工地卫生室，父亲坐到卫生室的板凳上累得好久站不起来。等到他上床脱鞋准备休息时，两只脚上磨出来的血泡已破，鲜血和袜子粘在了一起，他这位“赤脚医生”疼得边龇牙咧嘴，边像撕肉皮一样把袜子脱掉，处理伤口。

父亲一辈子节俭，从不乱花一分钱。他总说“食能裹腹，衣能蔽体”就行，他从不和别人攀比吃穿。他还说，人没有吃不了的苦受不了的罪，只要一家人平平安安健健康康就好。即使生活再苦再累，父亲始终保持乐观的心态，用他的坚强支撑着整个家庭。他的言传身教，深深地影响着我，让我明白什么是爱和责任。如今我已到知天命的年纪，但父亲的那份坚毅和无私的爱，始终是我前行的动力和信念。

张秀梅

### 保健常识

在北方，初春偏干燥的时节，皮肤瘙痒进入高发期，尤其老年人。这与老年人皮肤生理结构及功能退化有关，或可提前预防——



## 老年人要注意防皮肤瘙痒

皮肤瘙痒是人进入老年后的一种生理变化，往往表现为皮肤干燥、脱屑、发痒，主要与老年人皮肤生理结构及功能退化有关。应对老年人皮肤瘙痒，应注意以下4点：

**皮肤护理。**很多老年人缺乏护肤的意识。皮肤护理不是仅适用于年轻女士，也不是仅局限于面部护理。老年人冬季皮肤表面往往干燥、无光泽、不润滑，严重的可以出现脱屑，这都是皮肤干燥的表现。建议老年人，尤其是有瘙痒症者，要加强皮肤保湿护理，适当洗浴，特别是在秋冬季节。洗浴时注意，以淋浴为主，水温不要过高（控制在35℃至37℃），避免使用肥皂等碱性洗浴用品，减少搓澡；洗浴后在全身或容易发生瘙痒的地方涂抹保湿效果好的护肤用品。室内使用暖气时可使用加湿器保持空气湿润。

**衣物选择。**贴身衣物的质地也是老年性皮肤瘙痒的影响因素，选择衣物时应尽量选择舒适、宽松的棉质品或丝织品，尽量避免选择化纤或毛类、羽绒类衣物，避免产

生静电使皮肤水分减少、皮屑增多。衬衣裤要柔软舒适，以棉质为好，并注意勤换洗。新买的衣服要水洗后再穿，防止衣物中甲醛成分刺激皮肤。洗衣用品应选择中性洗涤剂，清洗要彻底，减少洗涤剂残留。

**合理饮食。**新鲜蔬菜水果等食物富含维生素和植物纤维，有助于保持大便通畅、促进新陈代谢，对老年性皮肤瘙痒患者有益。在不过敏的情况下，建议适当增加奶、蛋等优质蛋白及脂肪食物的摄入，使营养均衡。烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒等刺激性食物可诱发或加重瘙痒，患者应忌烟酒，同时少饮浓茶、咖啡，少食辣椒等食物。此外，适量补充维生素、多喝水，对于老年性皮肤瘙痒的治疗和预防极其重要。

**生活规律。**皮肤瘙痒在生活不规律、休息不好、睡眠不佳、心情不舒畅时会加重。因此，老年人要注意生活规律，保持排便通畅，睡好觉，保持心情愉悦，不要过度劳累。

据《燕赵老年报》

### 有话要说

## 老人鞋有了国家标准

随着年龄增长，很多人会出现足弓下塌、脚部变宽、足底脂肪流失等问题，部分老年人还表现出行动迟缓、稳定性变差等生理和行为变化。普通鞋子或运动鞋，无法满足老年人的需求。近几年，老人鞋市场发展较快，但其标准显迟滞，产品质量也参差不齐。近日，国家首个老人鞋标准发布，将从今年7月1日起正式实施。该标准解决了老人鞋产品无标可依的问题。

由于缺少专门的产品标准，此前，市面上的老人鞋主要执行GB/T15107《旅游鞋》或QB/T2955—2017《休闲鞋》标准。虽然能一定程度上确保产品质量，但无法全面覆盖老人鞋特性质量要求。据调查发现，很多老人鞋商家都将“软底”“舒适”“易穿脱”等作为卖点。而其所对应的软弹助力、不捂脚、鞋头加宽、高弹缓震走路省劲脚不累、不易滑、无需弯腰系鞋带等性能指标，因无标可依，给生产层面的质量把控和监管部门的产品质量监督都带来了困扰，在一定程度上也影响了消费信心。

老人鞋国家标准除了规定老人鞋的耐用要求外，还规范了老人鞋的款式设计（有效跟高、鞋带、反光条、鞋头），设定了特殊的舒适、卫生性能（防滑性能、整鞋缓震性能、粘扣带抗疲劳性能、保温性能、抗菌性能等）的技术指标和相应的试验方法。比如，标准中规定鞋头设计要满足老年人足部生理变化，宜圆头或宽头设计。

柴米油盐，衣食住行，鞋子只是老年生活的必需品之一。许多老年人希望今后在饮食、化妆品、服装等方面也有相应标准出台。

据《快乐老人报》