



送你一朵小红花

看完贾玲的电影《热辣滚烫》，我不仅被电影中女主角的励志故事深深感动了，更喜欢上了里面的一首歌——《送你一朵小红花》，它的歌词写得真好啊，简简单单的词句直击人心：“送你一朵小红花，开在你心底最深的泥沙，奖励你能感受到，每次命运的挣扎……”

后来我上网搜索了一下才知道，原来这首歌在几年前就发行了，是为了一部同名电影所作的主题曲，而在这首歌背后，更是有着一段温暖又悲伤的故事。

这首《送你一朵小红花》是由已故音乐人赵英俊作词、作曲并演唱的。据说在接到为电影创作主题曲的邀约时，赵英俊已身患肝癌。当得知这部电影是以抗击癌症为主题，并且是根据癌症患者的真实经历改编而成时，他立刻答应了下来。

赵英俊吃着止痛药创作出了这首充满了温暖和激励的歌，还拖着病体亲自走进录音棚，完成了歌曲的演唱和录制。两个月后，赵英俊离世，《送你一朵

小红花》成了他留给世间的绝唱。贾玲在一次采访中说，她在拍《热辣滚烫》时，这首歌听了不下5000遍，每次累到几乎要崩溃时，都是听着这首歌撑过去的。

怀着深深的敬意，我不由也开始反复听着这首歌，往事历历浮上心头，倘若时光可以倒流，我多想把这首歌送给一个人——我的父亲。

“爸这辈子没啥出息，要说成就，也就是你们姐弟俩了，看着你们一个个成家立业，有事做、走正道，爸就心满意足啦。”当年被确诊肺癌之后，父亲把这句话挂在了嘴边。他执意要回家，说自己已经了无遗憾，不想在医院瞎折腾了。

后来听北京的医生说，肿瘤医院招募肺癌患者进行临床药物实验，父亲恰好符合受试条件，可以作为志愿者免费入院接受治疗。当我们姐弟俩正犹豫不决时，父亲却非常坚定地拍板签字了：“不就是试药吗？我索性就当一回小白鼠，既能免费治疗又能为国家的医学发展作贡献，多好！”于是我知道，他最初说不想治，其实是害怕拖累我们。

化疗期间，严重的药物反应让父亲胃口极差，更糟糕的是他的牙齿掉得只剩下了3颗，根本没法咀嚼食物。偏偏化疗的病人不能拔牙，只能等待旧牙自然脱落后才能补种假牙。医生叮嘱父亲，一定要想办法摄入足够的营养，于是，他

每次吃饭都表现得很积极，就用那仅有的几颗牙，慢慢地、反复地嚼，吃一顿饭要耗时多久。

后来妹妹买来了料理机，我就把水果或肉类打成糊状端给他，父亲总是来者不拒、欣然接受。有一天我买了个猪肘子，打糊时得添上水机器才转，结果打出来一大碗酱紫色、上面还泛着白沫的流质物。瞅着这令人反胃的东西，父亲端起碗，嘿嘿地笑着。随即，他便大口大口地吞咽起来……

化疗进行到第3个周期时，父亲的头发、眉毛和胡子统统掉光，他有生以来第一次顶着明光锃光的光头，还不忘开玩笑：“今年可省下不少理发的钱哩。”凭着这股顽强的劲儿，父亲和病魔抗争了4个年头，直到临终前，仍拒绝我的搀扶，坚持自己去上厕所……

总说自己“没啥出息”的父亲，其实是一个多么坚强的斗士啊！只遗憾我不能亲手送他一枚勋章。但在我心中，父亲永远是最闪耀的星。今天，我把这首歌唱给你听吧：“送你一朵小红花，遮住你昨天新添的伤疤……多么苦难的日子，你都已战胜了它……”父亲啊，是你的坚韧与勇气，让我懂得生活的真谛。愿这首歌能传达我无尽的思念与感激，愿你在天堂一切安好。平凡的你，才是我们最真的骄傲！

刘继红

我家有位“人间清醒”

记得我刚刚在城里买了大房子的时候，曾兴奋地对母亲说：“妈，你和我爸跟我一起去城里住，房子足够大，咱们一起住正合适！”母亲冲我笑笑，不置可否。我猜测出她的担忧，于是说：“放心吧，你儿媳妇这个人你又不是不知道，贤惠温柔，肯定跟你相处得像母女一样。”母亲依旧笑笑，说：“你们把自己的小日子过好就行了，我们在老家生活习惯了，到了城里适应不了。”其实我知道，母亲这是借口，她就是怕跟我们在一起生活，婆媳关系处不好。

后来，把母亲接到城里生活的朋友大亮对我说：“你老妈这人真是‘人间清醒’！你是不知道，婆媳关系简直是世上的难题之最。你弟妹那人你知道吧，那么通情达理的一个，硬是跟我妈合不来。以前婆媳两个好好的，在一块时间长了便矛盾不断。这几年我不知调和了多少次，那俩人就是融洽不了！”大亮的语气里全是无奈。

我这才觉得，我的母亲真的像大亮说的那样属于“人间清醒”。这些年里，母亲在很多事上都表现出不寻常的理智和清醒。上个世纪90年代，我和哥哥计划一起做生意，两个人对半出资，赚了钱对半分，赔了钱也平均分担。原本以为这是好事，母亲一定会大力支持。可她坚决反对。她说：“老话不是说了嘛，亲兄弟明算账。不过这亲兄弟如果明算账了，就会斤斤计较，再亲的兄弟也就不亲了。”在老妈的坚决反对下，我们的生意没有做成。这些年里，我见多了兄弟姐妹一起做生意到最后反目成仇的。这件事儿再次证明母亲的“人间清醒”。

父亲和母亲勤劳能干，多年里攒了不少钱。父亲对管钱的事不感兴趣，母亲掌握家里的“财政大权”。前几年，我看周围有不少人做各种各样的投资，也撺掇母亲：“妈，把你的存款拿出来搞投资吧，反正存在银行也没多少利息。”母亲摇摇头说：“这笔钱可不能动，这是我和你爸的养老钱。投资有赚有赔，万一赔了怎么办？”我说：“养老的事你不用担心，还有我和哥哥姐姐呢，我们肯定会给你们养老的，赚钱的机会，错过就没有了。”

母亲还是摇头：“我早就打算好了，等我和你爸老了，不能照顾自己了，我们就去养老院。我们俩的养老钱够花，不会花你们的钱！”我一听这话，急了：“妈，你说啥呢！你有儿有女，我们才不让你住养老院呢，让别人笑话！”母亲笑呵呵地解释说：“笑话啥，住好一点的养老院，比拖累儿女强。你们都有工作要做，哪能整天都陪着我们？我早就想好了，到时候住养老院，你们也轻松，我们也轻松。”我知道，母亲说的轻松也包括不给我们添麻烦，他们心里会感到轻松。

我跟大亮说起这件事，他又称赞母亲是“人间清醒”。他说，久病床前无孝子，他见多了这样的事，老人能把自己养老的事安排妥当，真算是太明智了。

母亲文化不高，但她以爱为出发点，始终保持着难能可贵的“人间清醒”。正因为她的智慧，我们一大家人多年里都能保持和睦。我们幸福美满、其乐融融地生活，也是母亲最大的幸福。

王国梁



●保健常识●

预防老年痴呆注意3点

第一：勤刷牙，防止牙龈炎

很早就有人发现牙龈炎和老年痴呆有关，他们认为导致牙龈炎的牙龈卟啉单胞菌可以入侵脑组织，并通过分泌牙龈蛋白酶对神经细胞造成损伤。不久前，来自日本东北大学的科学家通过一项研究证实，牙龈炎伤害的就是大脑内专门负责记忆的海马体。

研究者得出结论，如果牙龈炎尚不严重，那么最好的办法就是及时治疗，尽可能保住剩余的牙齿。但如果牙龈炎已经很严重了，那么最好的办法就是拔除坏牙，换上假牙。

第二：保护听力，及时安装助听器

此前有研究显示，听力下降和老年痴呆有关。一个国际团队从英国生物银行调取了40万中老年人的健康数据，发现听力受损的人患老年痴呆的概率比听力正常的人高出42%。但如果这些人用上助听器，其患病率就和听力正常的人没有差异了。

根据这篇论文的估计，大约有30%的老年痴呆和听力受损有关，其原因除听力下降导致脑部接收到的信息刺激减少外，还包括听力受损者更不愿意社交，从而更容易患抑郁症。

第三：尽量少吃盐，减少钠元素的摄入量

盐的过量摄入，早就被证明能够导致高血压和心脏病，但日本藤田医科大学的科学家通过小鼠实验，发现过量的钠元素摄入除了会增加高血压的发生风险，还会通过一种特殊的蛋白酶控制回路刺激Tau蛋白的过度磷酸化，后者已被证明能够直接增加老年痴呆的发生风险。

据《老年生活报》

●有话要说●

“智慧养老”尚不能取代人工



智慧养老 @

“智慧养老”还有很长的路要走

自从养老新政不断出台，“智慧健康养老”这个概念渐渐兴起。据专业人士介绍，所谓“智慧健康养老”，是以“幸福养老”为理念，依托科技与信息化的手段，特别是互联网、物联网与大数据等，同时，结合我国独特的养生观念，将养老体系中的各个环节，如养老产品、养老服务、养老资源与养老信息等，在老人、社会、政府等主体间进行调配和传递，从而提升原有养老体系的运营效率和服务质量，形成政府指导、企业开发、社区组织、家庭配合的新型养老模式，实现服务资源的集约化、规范化和精准化管理，推动健康养老服务智慧化升级，提升健康养老服务效率水平，使得老年人享受幸福的晚年生活。

按照设想，“智慧养老”将开启崭新的养老模式。有人认为，如果“智慧养老”的作用得到充分的发掘，既可以提高老年人的生活质量，避免意外情况的发生，同时也可以帮助养老机构节省服务和管理成本，形成多方共赢的局面。不过，“智慧养老”设备到底有多大效果，还需要用现实检验。

现实并没有想象中那么乐观。“智慧养老”不管对于居家养老的

家庭，还是对于各类养老机构，普及率都不高，也没有得到各方完全的认可。究其原因，也是多方面的，比如老年人思想观念传统，不愿意相信和接受这些新生事物；再比如“智慧养老”的智能化设备价格太高，超过了多数人的经济承受能力等等。而其中最大的阻力，则是生活能够自理的老人，觉得自己不需要“智慧养老”，而生活不能自理的老人，又无法使用“智慧养老”。

这些难题解决不了，“智慧养老”不仅提升不了服务，还可能会增加成本。一些养老机构购置了智能化设备和建设“智慧养老”平台后，却发现那些真正需要这些设备和服务的失能老人，要么无法掌握这些设备的正确使用方法，要么乱用、滥用，让养老院的管理和服务人员疲于应付，反而增加了成本。

对于“智慧养老”，可以进行积极的探索和尝试，但是从目前来看，还不能过度的依赖，奢望用机器完全取代人工。推广“智慧养老”，不仅需要优化“智慧养老”设备，还需要考虑老年人的思想观念、家属的认同等复杂因素，是一项系统的工程，需要做细做实。

据《快乐老人报》