

老年习作

一件难忘的童年趣事

■张进仁



我的童年是在山清水秀的张村度过的。和小伙伴一起放牛嬉戏、在河里摸鱼虾、在森林捉小鸟……一件件趣事让人开心难忘，其中一件趣事特别让人难以忘怀，时常在我的脑海中浮现。

在万物复苏的初春时节，在我们那里，几乎家家户户都有燕子光顾。在大家眼中，燕子是一种象征吉祥的鸟类，会带来福音。我想，更主要的是燕子能吃掉大量害虫，有利于庄稼生长，是农民的好朋友。

有一天，我发现四只燕子像“侦察兵”一样来“踩点”，这引起了我的兴趣。它们背部为蓝黑色，腹部为白色，体态矫健轻盈，拥有一双强健的翅膀，飞行迅速而敏捷，穿梭于房前屋后，最后停在我家院子里的果树上，叽叽喳喳地不停鸣叫。每年，它们都会在我家正厅和厢房房檐的同一位置筑巢。

童年时的好奇心驱使我悄悄观察它们的行踪。我发现，两个巢各有一对雌雄燕子，它们同心协力，共建“新家”。村民们日出而作，日落而息；燕子们同样从早忙到晚，它们是聪明的“建筑师”。选定巢址后，就飞到大自然中，频繁地从田边、池旁衔取泥块，再混以唾液，形成小泥丸，巧妙地一层层堆砌在一起。为了增强鸟巢的牢固性，还要混合一些草茎、细绳和麻丝之类的。待泥巢晾干后，再铺上干草和羽毛等细软之物。经过几天的“苦心经营”，分别建成了两个半边碗似的巢，十分好看。

那两对燕子在辛勤的劳动中建立起深厚的“感情”，巢筑好后，“感情”更加牢固，便开始过起“二人世界”。白天一起外出游荡、觅食，黄昏时，双双返家，如胶似漆，亲密无间。之后的日子，就进入了交配产卵孵卵阶段。这时候一定要保持安静，千万不要去惊扰它们。

大约二十天后，有一天我突然听到鸟巢里传出叽叽喳喳的叫声，抬头一看，发现两个巢里都有了雏燕，我好生兴奋。不一会儿，四只亲燕衔着昆虫先后飞回鸟巢，雏燕们立即躁动起来，争先恐后地伸长脖子，晃着脑袋，张开黄色的小嘴向“父母”乞食，亲燕逐一喂完后，又“嗖”地一声离巢而去，为哺育雏燕而忙碌。

趁着亲燕喂食的时机，我数了一下，正厅和厢房的鸟巢里各有四只、五只毛绒绒、光秃秃的雏燕。我突发奇想，可否作个有趣的观察实验，把雏燕来个交换，看各自的“双亲”有什么表现。我立即邀约两个小伙伴，抬来长梯，趁亲燕外出捕食之际，爬到巢边，小心翼翼地把两个巢里的雏燕进行了交换。然后，我们在隐

蔽处耐心地观察，不到十分钟，亲燕陆续飞回自己“家”，在巢边认真看了一遍，犹豫了一会。也许，它们对自己精心抚养的后代并不一定能认清、数清，但面对这些与先外表有些许差异的“孩子”，一下子也会不知所措。然而，刹那间，本能而强烈的“父爱”“母爱”之心，让它们将昆虫依次喂给了巢里的雏燕。善良是人的本性，岂止人类如此，大自然间，鸟类、昆虫都有善良柔情的一面。我和小伙伴们看到这一幕，心里生出说不出的温暖和高兴。

一个多月后，雏燕逐渐长出绒羽和针羽，直到羽毛丰满，眼睛炯炯有神，像其“父母”一样漂亮，在“养父母”的带领下，离巢学飞。起初，它们只能飞较短的距离，就像小孩蹒跚学步，总要经历跌跌撞撞的阶段。几天的功夫，它们就能独自快乐地飞翔，开始互相追逐、嬉戏，

鸣声不断，尾声悠长，悦耳动听。接着，“养父母”教它们学会捕虫的本领，为今后的生存打下坚实的基础。

发育成熟的燕子，飞羽和尾羽较长，体积变大，体重增加，小小的鸟巢变得拥挤不堪，一不小心就会被挤出巢外。有天我放学回家，抬头一看，厢房的鸟巢空空如也，直到黄昏也不见燕子回巢。几天后，正厅鸟巢里的燕子也不见了。听老人们讲，燕子为典型的夏候鸟，一旦雏燕能离巢独立活动，“父母”就会带领子女离“家”不羁，四处游荡。看来，我家的九只燕子同样是被“父母”带到大自然中去了。待到秋末冬初，它们便会成群飞往南方越冬。

燕子们的离去，让我心里空荡荡的，就像失去亲密朋友般感到不舍。但我知道，来年春回大地时，它们一定会再来，我翘首以盼……

夕阳境界

空巢老人如何不“空心”

调整心态和生活方式

教你一招

不想衰老得太早太快做到这6点



据统计，我国老年人口中，空巢老人占比已超过一半，部分大城市和农村地区甚至超过70%。大量老人不与子女或其他家人同住，使居家养老面临诸多不便。

大部分空巢老人很难短期内脱离空巢处境，不过可从以下方面调整心态和生活方式，最大限度避免健康或安全隐患。

丰富精神生活。一家团聚、热热闹闹固然好，但并不是说子女不在身边，生活就毫无意义。空巢老人可与老友聚会、和邻居聊天、到热闹的地方走走看看、参加兴趣小组等，让生活丰富起来。随着人际圈扩大，乐趣变多了，老人的孤单感就会减少。

注重慢病管理。患有慢病尤其是正在服药的老人，一定要做好健康指标监测，严格遵医嘱服药，防止过量或误服。老人若出现心慌、胸闷、气喘、腿脚无力等不适，应尽快就医，必要时向邻居、亲友甚至陌生人求助，不要忍、不要拖。

改善居家环境。半数老人跌倒都发生在家里，多在浴室、卫生间，或在起身或下蹲时。有老人的家庭应在厕所、浴室墙面安装扶手；为地板铺上防滑垫，避免意外跌倒；最好配备家用灭火器、自动灭火装置等，或使用具有防火功能的窗帘、被褥、家具，减少火灾风险。

尝试互助养老。和社区的其他老人建立联系，相互帮扶与慰藉。比如有社区开展“小老人帮老老人”活动，让有时间、有精力的低龄老人帮助高龄老人解决一些生活不便，提高整体的生活信心和幸福感。

若子女实在无法回家，可多与父母打电话，唠家常，掌握他们最近的健康状态和生活动向；主动了解父母是否有生活、经济、医疗方面的需求；时常和父母聊聊新闻上老人受骗的案例，让老人有所戒备；也可给父母佩戴有定位功能的特制电子手环，防止意外发生后无人知晓。

据生命时报

衰老的速度与程度主要由基因决定，长生不老、青春永驻只是美好的愿望。但是，如果我们科学地保养，可以自己衰老得慢一些。

1. 坚持运动，体型不老

有句话叫做“人老在腿上”。人到中年，往往会大腹便便，步履缓慢，甚至体态龙钟。应对这种改变的最好措施就是坚持规律性的运动，保持年轻的身材与轻盈的步伐。

2. 保持乐观，表情不老

一个人整天心事重重、焦虑烦躁、愤世嫉俗，表情自然不会好看。心情写在脸上，让自己乐观起来，表情会年轻很多。

3. 保持好奇，心态不老

很多中老年人失去了探索新鲜事物的乐趣与勇气，这也是衰老的表现之一。换了新手机让孩子给整理，换了新电脑让小年轻给鼓捣，有人甚至网购、

移动支付都不愿意去学，这不可行。要勇于尝试新鲜事物，要与与时俱进学习新的知识，让自己保持一个年轻的心态。

4. 保证睡眠，目光不老

晚上睡不好，白天没精神，两眼没精打采，看上去就会更老。一定要睡足睡好别熬夜，第二天起来才会精气神十足。

5. 合理饮食，脏器不老

延缓脏器衰老，预防脏器疾病更为重要，合理饮食是预防脏器疾病的重要措施。饮食有度、不吃油腻、不吃太多、少吃甜食、多吃蔬菜水果、优选鸡鸭鱼肉、每天喝牛奶、尽量不喝酒，这都有助于预防脏器疾病，延缓脏器衰老。

6. 合理护肤，容颜不老

无论男女，选择适宜的护肤品有助于延缓容颜衰老，皮肤白嫩一些、皱纹少一些、皮肤紧致一些，看上去更年轻，让自己更自信更阳光。

来源：健康时报

7类食材自带有害物质
吃前必须“焯水”

焯水，东北地区称为“紧”，川渝地区称为“汆(dān)”，是烹饪食物前关键的一步。

不是所有食材都必须焯水，但有7类食材自带“有害物质”，不管多嫩都需要焯水，以免带来安全隐患。

7类食材最好焯下水

有些食物如果省略了焯水这一步，不仅口味、营养会打折扣，还可能带来健康风险。

① 草酸含量高

代表食物：菠菜、马齿苋、苋菜、竹笋、芹菜、茭白等。

草酸不仅影响人体对钙、铁等必需微量元素的吸收，还可能与体内的钙及其他物质形成难溶性草酸盐，增加患肾结石的风险。

焯水方法：放入沸水焯1~5分钟，如菠菜1分钟、马齿苋3分钟、没经过处理的大块竹笋需要10分钟或更久。

② 亚硝酸盐含量高

代表食物：香椿芽等。

亚硝酸盐有很强的毒性，中毒症状为口唇、指甲以及全身皮肤出现青紫等组织缺氧表现，还会有头晕、呼吸急促，并有恶心、腹痛等症。

焯水方法：放入沸水焯30秒，可减少81%的亚硝酸盐。

③ 含有毒素

代表食物：四季豆、鲜黄花菜等。

生四季豆含有的皂苷和血细胞凝集素对人体消化道有强烈刺激性，并对红细胞有溶解或凝集作用，可致人体出现恶心、呕吐、头痛、头晕等中毒症状。

鲜黄花菜中的秋水仙碱本身无毒，但进入人体后会氧化成有毒的二秋水仙碱，对胃肠道和泌尿系统有强烈刺激作用，可引起恶心、呕吐。

焯水方法：煮沸维持10分钟以上。

④ 有血污或异味

代表食物：羊肉、猪肠、猪肚、鲜冬笋春笋等。

如果不在正式熟处理前把这些不良气味去除，会影响菜肴成品的质量。

焯水方法：与冷水同时下锅，加水量没过原料即可，加热过程中勤翻动，水沸后将浮沫撇出，并根据烹调需要及时把原料捞出，防止过热。

⑤ 容易变色蔬菜

代表食物：莲藕、土豆等。

这类食物切开与空气接触面增加，在多酚氧化酶的催化下，其所含的多酚类物质会被氧化成黑色素，非常影响食欲。

焯水方法：莲藕/土豆切片或丝放入沸水(加几滴白醋)，烫漂10秒捞出。

⑥ 可能有农残、虫卵

代表食物：西兰花、香菇等。

有些人担心，西兰花、香菇等蔬菜难以通过冲洗、浸泡去除一些农残、重金属或灰尘、虫卵等。

焯水方法：放入沸水中焯数分钟即可。

⑦ 需要护色或保持嫩度

代表食物：蒜薹、青菜、茼蒿、鸡、鱼、猪肉等。

绿色蔬菜放入沸水焯一下，可保持色泽翠绿；猪肉等异味小、体积小、质地嫩的动物性食物，沸水能使它们快速成熟、保持嫩度。

焯水方法：水沸后放入，水要多、水面要宽，加热时间要短，绿色蔬菜焯烫时可加滴食用油，保持鲜艳色泽，焯烫后还需要迅速放入冷水中降温。

不同食材冷焯热烫讲究多

不同食材适合的焯水温度不同，有些适合沸水下锅，快速焯烫；有些适合冷水下锅，水开捞出。

沸水下锅：蔬菜、海鲜

蔬菜沸水下锅，时间不要过长，颜色稍有变化便可以捞出。

龙虾建议沸水焯1~2分钟后捞出，不仅有助去腥味，还可保持鲜嫩的口感，也能让其在他煮时更完整。

冷水下锅：豆腐

建议将凉水和豆腐同时下锅，大火烧开后转小火，待豆腐浮到水面后捞出。

焯水方法：与冷水同时下锅，加水量没过原料即可，加热过程中勤翻动，水沸后将浮沫撇出，并根据烹调需要及时把原料捞出，防止过热。

⑧ 焯水最容易犯的5个错误

“焯”不是简单煮一下，以下做法不但影响口感，还会让营养大打折扣。

1. 水量不够

水量不足会延长焯菜时间，影响蔬菜的质地和口感，建议以没过全部蔬菜为最低限度。如果菜很多，分几次进行，以免菜量太大降低水温。

2. 时间太长

焯太久不仅会影响食材色泽和口感，还会加重维生素C、钾、镁等营养素的流失，并且很多有利于健康的植物化合物也会损失。

3. 菜切太碎

切太碎会让菜肴快速挥发，经水再焯煮，某些营养素会随切口“溜走”。

建议绿叶菜整个放入，西兰花、菜花等不好清洗也不能去皮的蔬菜，可掰成大块焯。

4. 火力不够

火力不够，水会一直处于不温不火的状态，这时水中有一定量的氧气，会增加营养素的氧化损失。要让水保持沸腾，把蔬菜全部埋进水里，减少与氧气接触的机会。

5. 一起焯烫

如果需要焯多种菜，先焯气味小的，再焯气味大的；如果不同食材颜色有深有浅，建议先焯颜色浅的，后焯颜色重的或者分开焯烫。

来源：生命时报

窝沟封闭预防龋齿

口腔健康是全身健康的基础，龋病(蛀牙、虫牙)是危害儿童健康的常见疾病。龋齿使得牙齿结构破坏，影响孩子的咀嚼、消化等，从而阻碍儿童正常的生长发育。根据第四次全国口腔流行病学调查，5岁儿童的患病率超过70%，人均龋坏牙齿数超过4颗。为降低儿童患龋率，维护我国儿童口腔健康，财政部、国家卫生健康委员会开展全国儿童口腔疾病综合干预项目，对6~9岁儿童进行免费的口腔健康检查，为符合适应证的儿童免费提供窝沟封闭预防龋齿服务。

我国青少年90%以上的龋病

发生在窝沟部位。窝沟封闭是一种

无痛、无创伤的方法，该技术在国际上已有50多年的使用历史。窝沟封闭使用的是无毒的封闭材料，对牙齿无伤害，即使封闭材料脱落被吞咽，对人体健康也没有任何不良影响。国内外的研究证实，窝沟封闭是预防新生恒磨牙窝沟龋的有效措施。我国政府把儿童龋齿列为重点防治的常见病，从2008年开始，开展窝沟封闭预防儿童龋病的公共卫生服务工作。

我区自2010年启动该项目以来，按照“自愿、知情、免费”原则，累计为13233名儿童实施窝沟封闭，

共封闭牙齿47148颗。

目前我区窝沟封闭工作在区卫生健康委、区教委的领导下，由重庆市第九人民医院、北碚区中医院等医疗机构实施，到项目学校为适龄儿童开展免费检查，对符合适应证的儿童发放知情同意书。如果您的孩子符合适应证，并同意接受免费窝沟封闭预防龋齿服务，一定要记住在规定时间内将知情同意书交给为孩子实施窝沟封闭的医生。窝沟封闭工作由口腔专业人员进行，方法简单，没有疼痛和不舒服的感觉，儿童易于接受。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

烫伤自救“五字口诀”

烫伤主要表现为皮肤红肿，但未出现水泡，疼痛明显。

浅烫伤后皮肤会出现大小不一的水泡，内含淡黄色(有时为淡红色)澄清液体或含有蛋白凝固的胶状物，局部红肿明显，如水泡破裂，则可见疤皮下的红润而潮湿的创面，质地较软，疼痛敏感；深烫伤后皮肤往往也会出现水泡，如水泡破裂，则可见疤皮下创面中透红或红白相间，质地较韧，疼痛欠敏感，有时可见到粟粒大小的红色小点或细小树状血管。

烫伤表现为皮肤局部苍白、无水疱，丧失知觉、发凉，质地似皮革，透过焦痂常可见粗大血管

网。烫伤皮肤及软组织呈苍白、焦黄或炭化，干燥、硬如皮革，表面肿胀不明显，丧失知觉，活动受限。

如果自己或者身边的人被烫伤了，该怎么办呢？需要记住烫伤自救的“五字口诀”：冲、脱、泡、盖、送。

以上肢前臂烫伤为例，烫伤后应立即用冷水冲洗烫伤的左手臂，“冲”洗3~5分钟后，疼痛会明显减轻，然后将前臂衣物“脱”下，如果衣物很紧，则应用剪刀剪开衣物，避免脱下时损伤烫伤后脆弱的表皮，避免造成二次损伤。

脱下烫伤部位衣物后，需要

将烫伤部位浸“泡”到冷水中，一般可以浸泡20~30分钟，浸泡时尽量将左上肢置于高位，这样可以减轻肿胀程度。如无浸泡条件，也可以采用冷水湿透清洁的毛巾或者棉织物覆盖，及时更换毛巾或者不断用冷水浸湿毛巾保持低温。

浸“泡”完成后，可以使用无菌(清洁)的纱布或者棉织物将烫伤部位小心覆“盖”，抬高受伤部位，尽快将患者“送”往医院。途中可以继续用冷水浸湿毛巾的方法降温。自行处理的整个过程都需要小心保护被烫伤的皮肤，尽量不要碰破或者蹭掉水泡皮。

来源：科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办