

夜光杯

护士长的书

陈保平

我认识王峥护士长十多年了,那时家中有两位90多岁的老人住在不同病房。为了让她们姐弟俩能见面上一面,护士长特地安排轮椅,让小护士帮老姑妈裹上棉被,小心翼翼推着她下楼,与卧床不起的老丈人见了一面。姑妈出身贫寒,一生未嫁,从小照顾弟妹,后来带养他们的孩子,再带养孩子的孩子。现在走到了生命的尽头。两位老人当时神志还清,但都吊着点滴,说不出话,护士长把轮椅推到最近,他们彼此用力抬起枯瘦的手,我不记得他们最后是不是牵着手了,但我看见姑姑眼角滑下泪水,嘴角仍留有微笑。他们和周围的人都知道,这是他们的最后一面。我想,他们也很感激医院和护士长为他们带来人生最后的温情。

后来得知王峥作为主任护师担任了总护士长。每天里里外外,上上下下忙个不停。大都是从这个病房跑到那个病房,为老年病人解决护理上的疑难问题。有时候病人血管太细,小护士有点紧张,针头几次抽不出血,护士长过来,一下就解决了。她总是言传身教,很少用训斥的口吻对待年轻护士。她让我想起我们写《蚌壳与珍珠:上海武康大楼居民口述》一书时,采访过的另一位叫许宝英的居民,上世纪八十年代曾在普陀区中心医院做护士长。她说那时还没护工,护士帮老人擦背、喂饭、排大小便是经常的事。她自己住院做阑尾炎手术时,一位姓安的院长来给她倒便壶。我想上海医务界水平较高,一定与这种良好的职业素养有关,这种传统就是靠许多像许宝英、王峥这样的护士长传承着。

现在,王峥护士长把她长期护理老人积累的知识、经验编写成了一本《动起来,防慢病》的图文手册。关于这本书的主要内容、特点,樊锦诗教授、保志军院长都已有精辟的论述,我就不重复了。我觉得特别可贵的是从这些简洁的文字中,可看到王峥她们对老年人心理、情感的触摸。可以想象这本小书背后,有多少她们日常对病人关爱的场景。曾任华师大党委书记的施平同志活到113岁,就长期住在她们病房。

记得在参加新闻奖评选时,上海广播电视台推荐了一篇作品,题目是《就要排她的队,医院“明星挂号员”人气高》,原来这个挂号员不仅动作快,且态度亲切和蔼,对听力不好的老人她会用手比画,告诉他们在几楼看病;找零钱一元、一角把硬币数到老人手里。所以老人们宁可排队也要找她挂号。稿子不长,细节生动,最后报道获奖了。这让我们知道,当一个国家进入老龄化社会,老人最渴望的是什么?社会最需要“动起来”的又是什么?谢王峥和她的编辑团队,从心里动起,给了我们一本实用书,一本散发人文关怀的好教材。

经过惠南镇拱极路的时候,一家叫作“惠南小镇”的饭店让我驻足,倒不是店面外观有夺人眼球之处,只是“惠南小镇”这四个字映入眼帘后,内心也变得五味杂陈起来。

惠南与小镇这两个词,组合在一起之后竟让我如此陌生。我内心深处的那个惠南,从来都不是小镇。

时间回溯到2000年,那一年是龙年。四月的一个夜晚,爷爷对我说,晚上我们去南汇玩。在每一个原南汇区人民的认知里,惠南镇是南汇区的中心城镇,说去南汇也就是去惠南镇的意思,但在南汇撤区并入浦东十余载后的今天,这种约定俗成的说法渐渐淡化。

吃过晚饭,我们一家人去夜游古钟园桃花灯节会。那是一个

人老了,消化吸收的能力差了些,但是除了因为体力活动的减少,而可以对摄入的总热量略为减少之外,其实对其他营养物的需要是一个也不能少的。

最近中国营养学会再次更新并发布了2024年版《中国老年人平衡膳食宝塔》。据介绍,此次发布之膳食宝塔主要是为适应80岁及以上高龄老人对营养物质的需要而设计的,高龄老人膳食宝塔的底层为谷物200~300克,其中宜包括全谷物(指非精制之米、面及杂粮等)与杂豆(除大豆外之豆类)50~150克,薯类50~100克;第二层为蔬菜300~500克、水果200~350克;第三层为动物



柿子总会红 (中国画) 龚静

熊熊

陆应铸

我姓熊,你们就叫我熊熊好了。

眼前的熊熊,笑容满面,年轻,貌美,个高,举手投足间透出西北女子的纯朴爽快、敦厚良善,两只沉甸甸的行李箱,她抢着从后备箱里拿出来,一手一个,拾级而上,脚下生风,眨眼工夫便送到楼上我们房间的门口。

有啥样的女主人,便有啥样的庭院——虽说是农家,却并不粗陋简单,四只帆布休闲椅,一顶造型时尚的遮阳帐篷,三盆益生机盎然的绿植,恰到好处点缀,删繁就简的留白,小小庭院,淡淡秋色,兰桂暗香浮动,诗书字画静默,远离尘世喧嚣,亲近乡野童趣,让你瞬间便有了一种惬意的感觉,一种回归阔别多年老家旧宅的轻松与踏实。

熊熊果然是个有故事

的人,她出生在银川,大学毕业后入职北京的一家日本商旅公司,后来与来自青铜峡的男友相爱,便先后回到宁夏,“大漠孤烟直,长河落日圆”的壮美风景,吸引着两颗年轻的心,他们选择在中卫安营扎寨,结婚生子,成家立业。

儿子长到两岁,正是她在沙坡头旅游风景区上班最忙的时候,早出晚归,几乎没有时间和儿子交流,有一天,她从儿子望着妈妈的眼睛里,突然看到一丝迟疑与陌生,那一刻,她感到自己整个人都崩溃了。还有什么比陪伴孩子成长更重要?小两口商量决定,她辞职回家,陪伴儿子成长。这是一个善于学习的母亲。交谈中,我对父母在孩子成长过程中不同角色的比喻——孩子好似一辆车,父亲提供的是方向感与力量

感,是动力系统,母亲提供的是舒适度与安全感,是制动力系统。让她眼睛一亮,深有同感,现实生活中,她和丈夫扮演的角色与这个比喻高度吻合,她五官清秀的脸上,露出一抹找到科学依据的欣喜。黄滩渡口,沙漠湿地,造就了中卫独具魅力的地形景观与人文风貌,同时也吸引着五湖四海的观光客。看到南来北往的游客日益增多,看到已上小学四年级的儿子健康成长,熊熊将自家小院重新装修,一楼自住,二楼隔出两个单元接待游客,于2023

年国庆期间开业,很快就成了网红农家乐。楼上楼下,细节里藏着主人独特的审美。艺术感拉满的房間名,颇具创意。面北曰“漠南”,一张大床连同阁楼上两张儿童床组成一个单元;朝南曰“漠北”,有两间房,可满足一个家庭五个人入住。我和爱人、儿子一家三口就住在“漠北”。晚上我和爱人出门散步,熊熊连忙让我存下她的手机号码,说遇到什么问题随时联系她。到了晚上九点多,我手机收到她的短信:“陆叔叔:返程您和阿姨若需打车市区内

静时刻的孤单,付出比别人更多的努力,年年获得优等生奖学金,其实就是一点点的坚持。她认定了的路,再痛也不会皱眉头。很多时候,人们会发现当年横在面前怎么也过不去的石头,如今不过是脚下的一粒沙。

女儿在威尼斯遇到的风雨倾城与远处的钟声交织成一首自然的交响乐。她没有急于寻找避雨之处,反而被这突如其来的风雨所吸引。她撑起一把伞继续在雨中行走,那一刻,我看到女儿无畏与坚强的样子,心不禁疼了一下。我的思绪回到正在读的肖复兴那篇短文里的话:“在我们的现实生活中,常会充溢一些不如意、坎坷、痛苦……我们的心里可能都有不可以不去上班了。她对我说,已经快到了,即使泡在水里,也要去上班。女儿明白,最重要的不在于我在何处,而在于我朝着什么方向走。

女儿一年一年地长大,我们一天天老去,转眼间时光里女儿已经从可爱的小娃娃长成了青春少女。年纪大了越来越恋旧,我现在对于女儿的记忆几乎都是她小时候的场景,对于一个在房间看到一只飞舞的小虫子就哇哇直叫的她来说,能够忍受留学生活的寂寞,接受宁

静时刻的孤单,付出比别人更多的努力,年年获得优等生奖学金,其实就是一点点的坚持。她认定了的路,再痛也不会皱眉头。很多时候,人们会发现当年横在面前怎么也过不去的石头,如今不过是脚下的一粒沙。

一路向前

戴旭东

平静的时候,该如何面对现实和我们自己的内心?”他举了俄罗斯伟大的诗人阿赫玛托娃的例子,她苦难深重,一生悲剧。但是,在残酷命运正恐吓她的时候,她留给我们的诗句却是这样的:今天我要送你/世上从未有过的礼物/是傍晚小溪难眠的时分/我映在水里的倒影。即使自己痛苦不堪,一无所有,也要把“映在水里的倒影”,当礼物送给人们。

我转送女儿,愿她一路繁花,一路向前。



边看边聊

惠南小镇

王啸辰

梦幻的夜晚,园内各处被装饰得流光溢彩,九曲桥畔,华灯初上,游人如织,到处欢声笑语,热闹如同白昼,电视中的豫园灯会也不过如此。在糖画摊位处,糖画师傅为我制作了生肖糖画,我拿在手里把玩了好久才舍不得吃掉;母亲带我坐了小火车,火车穿过假山时的惊险让我手心直冒汗;在艺术字摊位处,爷爷为我买了一幅艺术字画,师傅将我的名字以作画的方式写在了小横幅上,名字由龙凤花鸟的形象组成……

行至困意袭来,父亲把我抱在肩头,那些五彩斑斓的景象在眼前逐渐变成跳跃的光影,与我一同进入梦乡。第二天,我睁开眼睛,怀疑这只是一场梦,但当我

看到墙上那幅艺术字画时,我庆幸这一切都是真的。

这里熙攘热闹的空气,总能让人充满活力,商家乐意在这里做生意,居民乐意在这里享受生活。步行街、三八路上各种女装店鳞次栉比,品牌众多,家家人头攒动,老板娘的赞美声、顾客的杀价声此起彼伏;若要在此寻味,宴请宾客可至廊亦舫酒楼、邵梦酒家、小桥流水酒店等上档次饭店,也可至日月伴面馆点上一份三黄鸡、一碗辣肉干挑面巧遇生活中的小确幸;若要小憩一番,沿着人民东路散步,两侧粗壮的树木用绿叶搭建出一条绿色通道,阳光时而透过树叶缝隙在地上投下圆形的光斑,在这里散步相当惬意。那时我由衷地觉得,

这便是我理想的生活。

后来,南汇正式划入浦东新区,南汇区三个字从此退出历史舞台。彼时的我并未察觉生活的变化,只是为此感到惋惜,但南汇等同于惠南镇的概念依然在我意识中根深蒂固。接下来的几年里,临港新片区的新闻层出不穷,我为临港的发展与突破感到自豪的同时又为惠南多生出一份遗憾。不光是临港,周边的其他街镇也在发展壮大。

回顾今天的惠南镇,曾经的人声鼎沸化作今日的岁月静好,从前的大步流星化为了今日的闲庭信步,用小镇来称呼惠南是令每一个热爱过它的人有些陌生的,却又是中肯、客观的。惠南镇还是惠南镇,却已不再是南汇了,但就算这样,我依然爱着这座城镇,昔日的幸福记忆一直都在。

七夕会

老年人

在饮食上的顾虑过多,食物的选择比较单一,还有些独居老人为了不炊事的烦琐,往往做一个菜吃几天,以致食物单调,皆不利于健康。

此外,饮水的量也是继续被强调的。每天应该饮水1500~1700毫升,高龄之人可能会对体内缺水的感觉不那么敏感,以致存在隐性缺水,不仅影响营养物质的消化吸收、新陈代谢废物的排泄,还会增加血栓形成以及患心脑血管疾病的风险。

营养是生命持续的源泉,老年人尤其是高龄老人,由于特殊的生理状况,家庭、社会更应该特别多加以关注。

视而乐于采用。

新版的《中国老年人平衡膳食宝塔》继续强调了高龄老人优质蛋白质的摄入,并且作了进一步的细化,如每天吃一只鸡蛋、每周至少吃两次水产品,强调了奶类与大豆及其制品

高龄老人的膳食宝塔

杨秉辉

蛋白质的摄入量等。蛋白质是生命的基础,合成人体蛋白质所需的氨基酸中,有8种氨基酸人体本身不能制造,全赖从食物中摄取,因此,含此8种“人体必需氨基酸”、品种较为齐全并含量较高的食物,便是优质蛋白质食品。与植物性食品相比,

动物性食品含人体必需氨基酸多且较易吸收,故宝塔的第三层便明确标出是动物性食品120~200克。在植物蛋白中以大豆蛋白最优,其所含人体必需氨基酸较为齐全,尤其其中的赖氨酸含量丰富,可作为动物性食品的良好补充。动物性食品如牛、羊、猪肉所含之脂肪多为饱和脂肪酸,过多摄入不利于

预防动脉粥样硬化,而家禽及鱼类则佳,尤其鱼及水产品中多含不饱和脂肪酸,则更有利于动脉硬化的防治。

老年人

在饮食上的顾虑过多,食物的选择比较单一,还有些独居老人为了不炊事的烦琐,往往做一个菜吃几天,以致食物单调,皆不利于健康。

观看“沙坡头盛典”,夜宿腾格里沙漠,登临巍峨黄河楼,徜徉于向阳美食街。国庆长假的申中之行,闻沙渡驼铃声,听黄河涛声阵阵,美景美食,收获满满,诗和远方,伸手可触,最难忘的还是“城北小院”的熊熊,以及与她有关的暖心故事。