

# 九旬老人的心愿

张建华

4月21日下午5时许,有人敲门,我开门一看,吃惊不小,原来是年已94岁的殷志侠老人。殷老开门见山,他说:“有一件事埋在我心里很久了,今天找你说一说。每年清明节,你们都去给张杰同志上坟吗?”我说:“每年都去,连在沧州市区的弟弟妹妹们也来。”他说:“再去的时候叫着我,我也要给老领导去上坟。”听到此,我心中一震,立刻回答说:“谢谢您的好意,但您这么大岁数了,千万不能去,我一定把您的心愿转告给父亲的在天之灵。”这时,我才知道,殷老不顾年迈找到我是要给我父亲去上坟。此刻,我感动至极,不禁泪湿双眼。

接着,殷老无限深情地讲述了他与父亲的过去。殷老说:“1953年,张杰同志担任青县县委书记兼县委机关党支部书记。我入党时,就是他主持召开县委机关全体党员大会通过并带领我举手向党宣誓的。和我一起入党的还有王连起、程凤梧等同志。在我还是预备党员时,张杰同志亲自找我谈话,调我去三区(辛集)区公所任秘书,我当时有些怵头,怕干不好,张杰同志鼓励我说,干着学,学着干,只要肯努力,没有克服不了的困难。他的这几句话,成了我革命几十年来的座右铭。”

殷老虽年事已高,但头脑清晰,口齿清楚,他接着又说:“我曾无数次地听张杰同志作报告,他作报告不用稿,那时也没有麦克风,他声音洪亮,贯满大礼堂。我听他给我们讲过抗战支前、坐筐箩过河开辟运东、青沧战役、土地改革、抗美援朝、防汛排涝、生产救灾、洼地改造、试种水稻、办青县农场、青县远景等等。张杰同志作

报告不拔高,接地气,扣人心弦,大家都爱听。张杰同志身上有许多优秀品质,感人至深。那时的县委机关就像一个和睦的大家庭,张杰同志和我们吃一个锅里的饭,和我们一起打篮球……”

不知不觉,时间过去了一个多小时,天色已晚,殷老起身告辞,我再次感谢他对父亲的深情厚谊,告诉他上坟就不要去了。我把他送出门外,送得很远很远。

送走殷老后,我的思绪久久难平,像到了殷老这个年纪,应该是颐养天年了,但他还要亲自给父亲去上坟,况且,殷老与我家没有任何的亲戚关系,殷老只是与父亲共过事,然而,他对父亲的感情是如此深厚,如此真挚,真是令人感动万分。在父亲去世五周年之际,就是殷老向我提议,要给父亲出纪念文集,《不尽的思念》才得以问世。此时此刻,父亲那慈祥的面容又浮现在我的眼前。

父亲在其近半个世纪的革命生涯中,转战冀中,经历了抗日战争、解放战争、社会主义革命和建设、改革开放四个历史时期,先后在饶阳、青县、静海、沧州市区等地工作,但工作时间最长的就是青县,可以说,父亲把自己一生中最好的青春和年华贡献给了青县。1944年,他奉调由饶阳来到青县,他开辟运东,先后任六区、三区、二区、五区区委书记,城厢区区委书记兼镇长,县委秘书,县委组织部长,县委宣传部长,参加了著名的青沧战役,两次出任青县县委书记,在青县战斗、工作了17年。青县非故乡,但父亲对青县的感情却胜似故

乡。这里有着他熟悉的农村和同志;有着他可亲可敬的堡垒户;也有着曾与他并肩战斗而牺牲的战友。他热爱这里的土地,热爱这里的人民,因此,父亲生前就留下遗言,死后骨灰要埋在青县,他要永远和青县人民在一起。

我永远不会忘记,2000年12月27日,父亲走完了他人生的最后旅途,与世长辞。青县几百名干部群众从青县赶来沧州市区,为父亲送行,许多人都是闻讯后自发前来的,偌大的悼念大厅,有一半的人来自青县。更不会忘记,在父亲去世21年后的2021年,父亲的墓碑被人烫了金。烫金的人是谁?是一人还是几人?我苦苦寻找了一年,包括在《沧州日报》《青县周报》上登报找寻,但至今未果。如今,在父亲去世22年后的现在,一位94岁的耄耋老人要亲自给父亲去上坟,这是一种什么样的情怀?什么样的情感?

我又想起了两年前的一件往事。现年88岁的张宝桐老师是我青县县城里高小的语文老师,现已退休回到沧县老家。两年前,他曾托人给我带来200元钱,让我替他给父亲的坟前祭奠。我对人说说,谢谢张老师的好意,感情留下,钱退回。

这看似一件偶然的事情,果真是偶然的吗?烫金、上坟的背后就是民意和民心。金杯、银杯不如老百姓的口碑,老百姓心中有杆秤。谁把人民放在心上,人民就把谁放在心上。

我为父亲感到自豪。  
我感恩青县的父老。

## 别把保健品当药吃



“有病能治病,没病能养生”?不少老年朋友都有吃保健品的习惯,有些老年人甚至会把保健品当药吃,殊不知,这样做可能暗藏风险。

### 只吃保健品降血糖? 有危险

60多岁的王大妈在患上糖尿病后,一直坚持服药。可她还是戒不了心爱的点心,因此血糖一直控制得不太好。

经广场舞队友介绍,王大妈慕名前往某活动现场。销售人员得知王大妈患有糖尿病,却很爱吃甜食后,便向她推荐了一种据说可以降糖、降脂的保健品。销售人员一再强调,吃了这款保健品后,吃甜食也不妨碍降糖,这可说到了王大妈心坎里。她一下买了两个疗程的产品,花了3999元。

王大妈心想,花了大价钱买的保健品,效果肯定差不了,于是便停用了一直服用的降糖药,只吃保健品。刚开始,王大妈自己测量了几次血糖,发现血糖确实下降了不少,于是继续坚持服用保健品。可没过多久,王大妈就开始浑身没力气,不爱吃饭,连以前爱吃的点心也提不起兴趣了。她还总是觉得口干,身体一天比一天虚弱。一天中午,王大妈突然在家中昏倒。幸好老伴在家,立刻拨打120急救电话,将王大妈送往医院。

检查结果显示,王大妈当时的血糖浓度只有1.5毫摩尔/升,而正常人在空腹时血糖浓度为3.9毫摩尔/升—6.0毫摩尔/升,血糖浓度低于3.9毫摩尔/升即为低血糖。医护人员初步分析说,王大妈服用的保健食品中很可能添加了可快速降糖的西药成分,导致老人血糖急剧下降,进而发生昏迷。

### 吃了保健品就不用吃药? 使不得

保健品市场存在虚假宣传、误导消费者等乱象,给老年人的用药及养生保健埋下了诸多安全隐患。有些不良商家会大肆宣传保健品的疗效,模糊保健品和药品的区别,让老年人误以为自己买的是药品。

和故事中的王大妈一样,很多老年朋友相信了保健品宣传中的所谓“神奇功效”,于是擅自停药,给身体健康埋下了隐患。还有的老年人以为保健品和药品是一回事,只不过保健品更高级一些,因此价格也比普通的药品更贵。广大老年朋友切不可迷信保健品,更不能用品替代药品。如有身体不适,一定要到正规医疗机构进行检查,由医生给予明确的诊断及治疗建议,如需用药,应在医生或药师指导下进行,不能把保健品当药吃。

### 如何避免滥用保健品? 学学这几招

一般情况下,那些宣称“无须去医院正规治疗就能够根治疾病”“买了就送各种礼物”以及上门推销的保健品,大多数都不靠谱。乱吃保健品可能引起肝损伤和肾损伤,建议大家先去正规医院进行诊治,遵医嘱治疗,以免耽误病情。

正规保健食品包装上应标出“蓝帽子”保健食品专用标志,下方标注批准文号。国产保健食品的批准文号是“卫(国)食健字”,进口保健食品是“卫(进)食健字”。同时,保健食品的包装上必须注明:名称、净含量及固形物含量、配料、功效成分、保健作用、适宜人群、食用方法、日期标示(生产日期及保质期)、储藏方法、执行标准、保健食品生产企业名称及地址、卫生许可证号,缺一不可。

据“健康中国”



## 慰问老人

近日,沧州市仁和文化艺术团团长刘贺中带队,来到沧州市新华区和睦之家老年公寓,送上新鲜的水果,慰问住在这里的老人们,并表演了精彩的文艺节目。

尚秀影 摄

## 知识型老人

杨付勤

做知识型老人最少有以下三个好处——

知识型老人最健康。想健康长寿,需要知识。有了知识,就懂得了什么是合理的饮食结构,懂得了自己应该多吃或少吃哪类食品;有了知识,就懂得了运动对健康的益处,怎样运动既不过量又不欠缺;有了知识,就懂得了如何调节心理状态,如何控制自己的情绪;有了知识,就懂得了怎样预防疾病以及患病后如何正确对待。总之,有了知识,就懂得了养生之道和健康的生活方式。

知识型老人最达观。有了知识,

对于画饼充饥之类的承诺就能够一笑置之;有了知识,就能明察世间事物,不为眼前的风云变幻及一时得失所惑,任何天花乱坠的吹嘘也不能使他们心动;有了知识,就能淡泊名利,知足常乐。“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒”,是知识型老人在社会生活中的处世原则。一言以蔽之,有了知识,就能够心胸宽阔,微笑着迎接一切可能发生的事情。

知识型老人最可爱。有了知识,就懂得了如何珍惜与老伴几十年的伉俪深情,互相关心,互相爱护;有

了知识,就懂得了如何疼爱子女,如何与子女相处,如何尽最大可能为子女做些事情,因而一定能够得到子女的爱戴;有了知识,就懂得了如何与亲戚、邻里、朋友们和睦相处,使邻里友善、亲友交好,因而一定能够得到他们的尊敬。总而言之,有了知识,就能与人为善,做一个可亲、可敬的老人。

我们老年人经过几十年的风雨历程,应该说知识已经具备了很多,然而,社会的飞速发展和知识的不断更新,促使老年人还要不断地加强学习,才能适应世界不断变化的需要。