



如何预防老人噎食

73岁的张大爷有高血压和冠心病史,且平时吃饭时喜欢一边吃,一边看电视。前几天,他手里端着碗,看戏曲看得入神,碗突然掉在地上,嘴里的米饭也没完全嚼碎就咽了下去,一下子噎着了,连话都说不出来了。

儿女们见此情景,立即将他送到医院的急诊科。幸好抢救及时,最终转危为安。

医生询问病史后得知,原来张大爷经常发生噎食现象,但他自己根本毫不在意,只是喝一口水或活动一下,然后就不再关注了。这次,在医生的劝阻下,他进行了相关检查,没想到被查出反流性食管炎,都是他平时吃饭不专心惹的祸。

火箭军特色医学中心胃食管外科主任医师、教授吴继敏说,张大爷这种情况,在临床上并不少见。在此,吴继敏提醒老年人,在吃饭的时候如果经常出现噎食,就应该考虑食道是否发生了病变,建议尽早去医院做一下食道内镜镜检查,排除一下食道炎或胃食管反流病的可能。

除此之外,老年人出现噎食现象还有以下原因——

首先,老年人由于牙齿松动脱落,以及咀嚼功能下降,因此造成咀嚼功能不良,是噎食的一个主要原因。

其次,老年人吞咽软骨的活动不如以往灵敏,加上脑血管病变等原因,容易造成吞咽动作不协调,也容易导致食物落入气管。

另外,胃酸分泌过多、咽喉部黏膜萎缩、脑血管病等因素,也可能造成噎食。

老年人吃饭的时候,最好在餐桌上准备一杯温水,一旦噎着,赶紧喝口水。喝水这事,旁人不要帮忙,让他自己喝才是最安全的,因为自己才能准确掌握喝水的量、动作和速度。

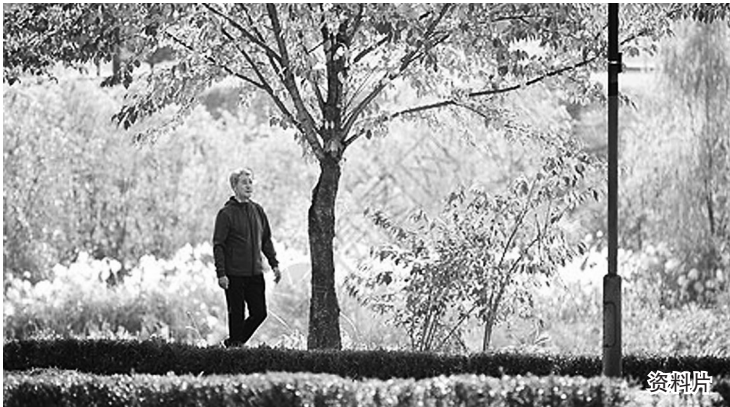
老年人要预防噎食,日常生活中应注意5个要点:

- 1.宜适当多吃软烂的食物,以黏稠、半流质的为宜,如面条、鸡蛋羹、粥类等,少吃带骨头的肉类、坚果及辛辣刺激性食物。
- 2.吃东西时,要少说话,更不能大声说笑或看电视、手机,以免分心。
- 3.进食肉皮冻、果冻或年糕等黏糯的食物时,一定要小口小口地分着吃,仔细咀嚼后再吞下,避免一次吃一大口。
- 4.吃带骨头的和块头过大的食物时,一定不要心急,要一口一口慢慢吃。
- 5.低头时,气管开口较小,因此进食时尽量半低头。

据《北京青年报》

街心公园里的老人

刘发



资料片

每天晨练时,我都要经过那座小小的街心公园。那里的亭阁、喷泉、雕塑、花草树木,为城市增添了一道亮丽的风景线。

每次经过那里,我都会看见他——一位略微有些秃顶的老人。

有时,他在细心地捡拾烟蒂、纸屑等杂物;有时,他在小心翼翼地扶起因被人们践踏而倒地的灌木;有时,他吃力地将被人移开的石凳搬回原位……起初,我并没特别关注他,认为他可能是一位清洁工或园林工人。

那是一个细雨霏霏的清晨,当我

经过这里时,看见那位老人裹着塑料雨衣,佝偻着身子,手抵着胸口,伏在栏杆上。苍白的脸因痛苦而变了形,稀疏的白发被晨风和细雨吹得零乱不堪。

我不由得感到一阵怜悯和同情,停下来关切地问:“老人家,您怎么了?”

“没事,就是有点儿胃疼。”

“要不要叫辆车,送您去医院?”

“不用啦,是老毛病,过一会儿就好。”

“您老贵姓?今年多大年纪了?”

“姓王,72岁。”

“您这么大年纪了,何必还这

样辛苦?天天这样干,能挣多少钱?”

他抬起头看看我,顿了一下,语气平淡地说:“政府建了这个街心公园,为市民提供了活动和休息的场所。可是,有人就是不珍惜,任意糟蹋,真叫人心疼。我老了,也做不了什么大事,就来这儿清扫一下,整理整理吧,顺便劝劝那些环保意识差的人。”

“您是义务工作?”

“不仅是义务,还是责任。”

对眼前的老人,我不禁肃然起敬。

秋天来了,街心公园里仍然每天都能见到他的身影。

有一天,我晨练路过时,他突然叫住我:“小伙子,我想请人做两个牌子,牌子上要写的字,我琢磨了一两个月了,但老是不知合不合适。你给参谋参谋行不行?”说着,他将一张纸片递给了我。

我接过来一看,上面写着:您除了带好好心情,其他什么也别带走。

真是绝妙的警示词!我连声赞叹。他也马上高兴得像孩子似的,拍着手说:“那我就请人赶快把它写在牌子上,把牌子立起来!”

第二天,我也来到街心公园里,与他一起忙碌起来。

老有所乐

我的小屋

曾秀昌

我的小屋,从门口向里看,会让人觉得有些凌乱,但对我来说,屋内的许多物件和摆设都是有用、有序的。

小屋里,日常物品基本齐全,对我这样一位患有腰椎间盘突出症且行动缓慢的老年人来说,即使遇到应急情况,也不用麻烦他人前来帮忙。如晚上突然停电,我也能轻而易举地摸到手电筒、手机等必需品。

此屋面积有20平方米左右。一张大床,放在阳台边,我读书、写字或做零活之后,随时都可以在床上休息。书籍、报刊整齐地摆放在床的靠墙一侧,占了床上的三分之一面积。这些东西是我的宝贝,躺在床上,想读书、看报,信手拈来,遇到不理解和不认识的生僻字、词,随手拿起词典即可。《四角号码新词典》《学生字典》《古汉语常用字字典》等工具书,是我的随身“老师”,从上学到工作,再到退休,我走到哪里,就把它们带到哪里。

在床头一侧,放着一个床头柜,上面放着台灯、水杯和常用药品,用起来很方便。床尾旁,是书柜和写字台,书籍、笔墨和纸张常年摆放在那里。和床铺上的书本一样,这些东西有时来不及收拾,显得很参差不齐,但我就喜欢这种“热闹”。

房间的另一侧,靠近窗台,是电脑的地盘。前些年,电脑功劳不小,我戴上老花镜,在电脑上敲打各种文章,包括工作总结、地方志,还有散文、小说、诗歌等文学作品,总计打了数万字。现在有了智能手机,电脑虽不常用了,但我还是喜欢这台曾为我服务多年的电脑,有时,还会打开看看。

小屋是我休息和起居的专属空间,被我充分利用了。



母女

任丘市石门桥镇张村的老人李大玉,是位上世纪40年代加入中国共产党的老党员。她经常给她的女儿、“沧州好人”蒋淑华讲述她当年亲历的革命故事。

魏志广 赵华堂 摄

父亲的旧军装

董国宾

父亲曾是一位军人。自从入伍时穿上军装,直到退伍后很多年,几乎就没变过。无论是去单位上班,还是上街购物、散步,他还常饱含深情地伸出手来,仔细地抻平军装上的每一道细小的褶皱。

父亲年轻时,主动参军去了部队。服役10年后,一回到家乡,他就把两套军装熨烫好,替换着穿,每天都穿着。很多年之后,上了年纪的父亲,时尚的新衣也有,却不常穿,而是经常把这两套已经很旧了的军装穿在身上,走起路来还像个利落年轻人,虎虎生风。

那年,父亲光荣入伍,当了一名基建工程兵。父亲所在的连队,受命在西部边陲开凿隧道,准备修一条贯通祖国南北的路。这条路对西部意义重大,有了这条路,边疆的百姓就能走出闭塞的深山。父亲走进大山时,部队没有大型机械,用的就是钢钎、铁锹等。

父亲作为一个老兵,始终没忘记为社区居民多做点事。父亲有一大摞日记簿,每本日记簿上都写满了密密麻麻的“社区民情”,上面记着谁家的经济出现了困难;谁家孩子自己在家,没人给做饭;哪位空巢老人需要有人

贴身照顾;哪位残疾人的轮椅坏了,需要修理……

父亲还经常给老年人送纸条,上面写的是他从网上或权威报刊上找到的一些养生小常识,比如“哪些老人不宜喝豆浆”“长寿老人睡觉前的几个好习惯”等。时间久了,这些老年人不用出门、不用上网,就掌握了很多养生保健知识。

那天,我们家拍了一张全家福,照片上面面容和善的父亲穿的,正是他的旧军装。军装虽褪了颜色,我们却明白:父亲现在仍把自己当作一位军人。

“黑科技”

赵自力

爷爷侍弄了一辈子的庄稼,总喜欢琢磨带点科技含量的东西。

爷爷的手黝黑、瘦小,无比灵活。他精通嫁接,谁家品种不好的桃树、杏树,都请爷爷去嫁接,都是当年见效。除了果树,他还喜欢给瓜苗嫁接,可以让南瓜苗上结西瓜。有一年,屋后有几棵野葫芦苗,爷爷一时兴起,把南瓜苗嫁接了上去,结果当年真的结出了南瓜!葫芦藤上结南瓜,很多人是第一次见到,连连称奇。

爷爷爱搞“黑科技”,总爱四处转着侍弄植物,连奶奶种的花也不放过。从山上挖回来的野蔷薇,被爷爷一番改造,竟在同一株上开出了三种颜色的花。他还把小院打理得像专业园艺师侍弄的花圃一样漂亮。

爷爷的多种“黑科技”,都满含着对劳动的热爱。