

“柔软”的父亲

陈随意



父亲是个“柔软”的人。这是我偶然知晓的。

一日,我打开书柜,翻找旧物。突然,一封信赫然显现。信封样式简朴中正,黄褐色,纸质稍许粗糙,早已存在的两道折痕使它显得陈旧。这封信至少也是30年前的吧,那时,这种牛皮纸信封是常见的。

它正面贴有一张小小的邮票,两行手写的字迹端正、俊美。这是一封家信,是父亲写给母亲的信。我已多年未见到父亲的笔迹了。

迟疑许久,我郑重地开启。信封已变软,我仔细寻找着信封开口处,不敢用力。打开封口,食指与中指并齐,伸进封口,将印有红色条纹的纸张小心翼翼地抽出,轻轻

地展开。

人眼的便是密密麻麻的黑色字迹,有整整两页。信的开篇是这样的:“展信安。亲爱的……”收尾则是“勿念”二字。父亲写下的字句,如行云流水般,倾泻着对妻子和女儿的思念。

我抚摸着这些文字,读了又读,眼前仿佛浮现出父亲青年时期的模样。他给母亲写信时,神情必定是温柔的;他亲手抱着襁褓之中的我时,必定是笨拙且小心翼翼的……

那一刻,我如此清晰地感受到了——父亲不止伟岸、刚强,他的另一面是多情且“柔软”的。

通讯方式很快变得便捷,父亲的手写信便再也没有出现过。“柔软”的父亲也一同隐于岁月深处,毕竟,他本就不是一个善于言辞的人,随着年纪渐长,他越发沉默。

平日里,跟父亲联系,当视频通话接通后,他那张瘦瘦长长的脸总是近近地对在手机屏幕前,笑着看我。他的双眼已不再像年轻时那般清澈,有神采,眼皮已松垮、细塌,笑时,双眼便眯成两条细小的

缝。这时,他两颊的肌肉向外突出,令眼角处出现几条粗而深的笑纹,致使窄小、凹陷的脸也不再僵硬,而是尽显柔和。

父亲只会简短地询问家常,诸如“近来怎么样”“吃饭没有”“注意身体”等,随后便没了话。有时候,他似乎也觉得尴尬,便笑着抬手抚一下花白的头发,又揉一揉脸。

这时,我笑着叫父亲,他便笑着应一声。我接着延续话题,遇上熟悉的,他能畅聊许久,仿佛正等着我这般问他,于是提前偷偷打了腹稿,以便轻松应答。

见父亲这般,我心底是庆幸的。如果我未曾打开书柜,未曾机缘巧合地翻出那封陈旧的书信,未曾打开信纸“窥见”父亲,便无法知晓他这般刚强、坚韧的男子,竟有着如此内敛、“柔软”的爱。

人们惯以“山”形容父爱,比喻父亲刚硬、挺拔、伟岸、厚重的形象,将父爱描述得令人敬畏。然而,人本是“柔软”的——出生时,是柔软的;血肉,是柔软的;心,亦是柔软的。男子之“柔软”,不显小气、怯懦,也并非柔弱。父爱亦可谓“柔软”。



健康生活习惯 可预防血管钙化

血管钙化就是血管在它的管壁上形成了骨骼样的物质。

钙化后的血管变硬、狭窄、弹性降低,容易导致心肌缺血、左心室肥大和心力衰竭。血管钙化并不是一种独立的疾病,而是动脉粥样硬化、高血压、高血脂和糖尿病等疾病的病理表现之一。

血管壁分为3层,从外往里分别是外膜、中膜和内膜。如果钙盐不断沉积其上,久而久之,管壁就会钙化。内膜钙化的典型特征是长斑块,中膜钙化多发生在老年人和糖尿病患者、尿毒症患者群体。

研究显示,高血压、高血脂、糖尿病、慢性肾病、吸烟和衰老容易导致血管钙化。衰老是不可避免的,但老年人的血管钙化就像皮肤变老一样,不同的人有快有慢。如果老年人身上合并了各种危险因素,那么血管钙化进展得就会比较迅速。

高血压患者长期血压偏高,对血管是一种不良刺激。血管为了对抗高血压,只好不断钙化、变硬。高血脂患者的血液较黏稠,血液中的杂质更易附着在血管壁上,从而钙化。

糖尿病患者的血管长期浸泡在高血糖的血液当中,容易出现

小血管硬化。

肾病属于代谢性疾病,特别是需要透析的患者,钙、磷代谢失常,就会导致多余的钙盐沉积在血管壁上,这种钙化通常比冠脉硬化更严重。

烟草中的有害成分会直接损伤血管内膜,影响血脂水平和凝血功能。多项研究表明,颈动脉斑块数量及主动脉钙化风险,在不吸烟者、戒烟者和吸烟者中依次呈现增加的趋势。

还有的血管钙化是心脑血管疾病及不良事件的独立预后因素,需要积极干预。

血管钙化一般是无法治愈的,重点是做好预防和控制。无论何时,都应当积极改善生活习惯,包括戒烟限酒,适量运动,坚持低盐、低脂、低糖饮食,控制体重等。

应避免长时间熬夜,并多吃富含维生素K的新鲜蔬菜、水果和富含维生素C、维生素E的食物,不要盲目服用钙剂。合理用药对于治疗血管钙化很有帮助。他汀类降脂药物能够稳定斑块,显著降低心脑血管事件的发生率和死亡率。积极降压、降糖,对于保护血管也有重要意义。

据人民日报

四字家风

李良旭

从我上小学时起,每天放学回家,父亲总是关切地询问我在学校的表现。每当父亲听到我对老师和同学不满,发牢骚时,他总是对我说:“你‘让、上、帮、躲’了吗?”

我疑惑地问:“什么是‘让、上、帮、躲’?”父亲说:“就是见到荣誉就让,见到困难就上,见到别人有难就帮,见到利益就躲。如果你做到了这4个字,那么,你就会减少一些怨言,就会有一身浩然正气!”

我笑着说:“如果做到这些,那我不就成了个傻子了吗?”父亲严肃地说:“我宁愿有这样一个‘傻’儿子,而不愿意要一个处处都会‘抢、拿、走、藏’的所谓的‘聪明’儿子。”

我困惑地问:“什么是‘抢、拿、走、藏’?”父亲严肃地

说:“就是见到荣誉就抢,见到好处就拿,见到别人的求助就绕着走,见到问题就藏起来。如果你是这样一个不讲道德的人,你就不是我的儿子。”

父亲的话,义正词严、斩钉截铁。

直到现在,我还时常在为人处世中按照4字家训来做。有一次,跟父亲聊天,我欣喜地说:“我按照您说的,工作上、生活中处处‘让、上、帮、躲’,虽然苦点累点,但是我与同事、朋友之间的关系一直很融洽,大家对我的评价都很好。”

父亲意味深长地说:“记住这4个字,是一辈子的事,可以说是我们的家风。”

父亲语重心长的一番话,在我心中仿佛升起一团火焰,在熊熊燃烧……

一次,我好奇地问父亲的

一位老战友:“这么多年来,您经常不辞辛苦地从南方来看望我父亲,是什么原因促使您这样做的?”

父亲的老战友深情地说:“你父亲做人给我们最大的启示就是能吃亏。”我不解地问:“能吃什么亏?”对方认真地说:“简单地讲,就是4个字,‘让、上、帮、躲’。”

又是这4个字,我听了,顿时感到格外亲切。

时过境迁,物换星移,这种严于律己、宽以待人的处世方式,都会一直熠熠生辉,照耀我心。我一定要把这样的家风传承下去。

“我家的家风传承”征文
主办:沧州市纪委监委



今年70岁的郭元朝是中国石油华北油田公司的一名退休职工。他喜欢摄影,经常拍摄身边的事物,不仅获得了乐趣,还曾在影展中获奖。

任荣惠 张金元 摄

公告

沧州市新华区劳动和社会保障监察大队拟进行事业单位法人注销登记,资产及债权债务由沧州市新华区劳动保障服务中心承担。

沧州市新华区劳动和社会保障监察大队
2024年7月5日

在线办理
公告 声明 通知
广告 拍卖 挂失

电话:3061515

微信:17717792898

地址:沧州市新华路报业大厦一楼



商家直销 产地发货

来了两款喝得住的好茶

“黄金芽,口感好,茶味细腻,特别好喝!”“这是一款能喝得住的茶叶!”“暖香这茶,味道浓厚,层次感强,非常好喝!”“暖香太好喝了,越放越好喝!”黄金芽,一款滇红工艺制作的古树红茶;暖香,越放越好喝的熟茶。这两款茶一经上市,就得到了市民的认可。

黄金芽,商家直销,原产地直发。其选用云南景谷地区老树大白茶,采摘单芽,经滇红工艺精制而成,外观芽头肥壮,色泽金黄,做工精良。

黄金芽喝后温和暖胃,暖而不燥,含有多多种氨基酸,有益于人体健康。如果茶友的身体素质差,或者亚健康,缺乏氨基酸、蛋白质等,可以多喝黄金芽。

冲泡黄金芽时,以90摄氏度的水为宜,沸水会稍有涩感,过

低则无法充分表现。紫砂、盖碗皆可,可泡二十几泡。前几泡1至3秒出汤,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。投茶量比生茶要低,110克标准盖碗5克左右。

黄金芽的口感,清爽细腻、绵柔顺滑、甘甜持久、茶香清新优雅。读者们有机会,可以试试黄金芽,真的好喝。

暖香,它选用云南永德地区老树春茶为原料,经过精制熟茶工艺制成。口感醇厚饱满,坚果香、花果香、菌香、糖香会细腻及综合地呈现。

一般而言,好的熟茶应该满

足三个大的原则:

首先,要干净。这不光是食品卫生上的干净,更是食品安全上的干净。要满足后者,原料上要控,选择的都是古树老树原料。

其次,要有好的香气和口感。这不是熟茶的特别要求,而是所有好茶的共同要求。我们必须坚持这个要求,这也是古树的特质所在。

再次,要醇、要暖。这是好熟茶的根基所在。古树做生茶,有太多优势和转化空间,我们之所以喝熟茶,就是要茶给我们这种温暖醇厚。醇厚要求发酵适度,且不能有任何杂味,暖则对原料

有更高的要求。

冲泡用95摄氏度的水即可。紫砂,盖碗皆可。投茶量,建议适当加大,这样会让我们更加充分地体验醇厚与温暖。因为加大了投茶量,就必须及时出汤,前几泡即泡即出,后面可适当增加出汤时间,适当提高水温。

暖香喝后温润暖和,身体慢慢发热,常喝茶的读者,会有后背发热通畅、手脚热胀的感觉。

黄金芽1两/袋,每袋88元;暖香2两/袋,每袋88元,欢迎到店选购。

购买地址:沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市沧州市日报社·全媒体融合发展交流中心(乘坐1路、29路、158路公交车即到)

购买热线:18931777908
19933419614