

年年离家年年聚

本报记者 高宏宇

返程

初六

有一种情结叫做依依不舍

相聚总是太短，牵挂总是太长。兄弟姐妹9人，各自在不同的城市扎根，每年从腊月二十七开始，9个人都会陆续赶回老家内蒙古，陪年迈的父母过一个团圆年。四世同堂的聚首，桌边醇香的女儿红、火炉上滋滋响的烤羊肉，一张张红扑扑的笑脸就笼罩在氤氲的雾气里，大家伙儿有扯不完的话题。

有一年，假期太短，过年本不打算回去了。电话那头老妈失望地“哦”了一声，忽然让我莫名伤感。于是，义无反顾决定还是要回去，并和哥哥姐姐相约同一天回去，给老爸老妈一个惊喜。我一直清楚地记得那一天，爸妈打开房门，门口三十多口人带着鲜花和礼物，齐刷刷地站在他们面前，80多岁的老两口高兴得不知如何是好，挨个喊着名字，直到最后才看到被哥哥姐姐藏在身后的我。瞬间，爸妈老泪纵横。

一日千里的奔波，为了这一刻，值了！

只是，好不容易回到家，亲戚朋友难免小聚，刚想和爸妈拉拉家常，屁股还没坐热，家里就又来客人了。离家多年，有些亲戚我根本不认识，依然要笑脸相迎地寒暄，那个时候，真烦！我想和爸爸妈妈在一起待会儿，可

妈妈说，这不是待客之道，于是，更多的时间留给了亲戚朋友，而给老爸老妈的时间，却少得可怜。

等客人慢慢少了，我们也该陆续离家了：大哥返回呼和浩特，二哥回赤峰，我要回郑上班，侄女回北京上学，外甥女去上海读研，姐姐们也要开始自己的红火小生意，热热闹闹的家一下子冷清了许多。

离家那天，妈妈凌晨4点就起床了，非要我做一碗我最爱吃的手擀面。我就像小时候那样倚在门框上，看她揉面。看着看着，鼻子开

始发酸。我发现妈妈手忙脚乱，好像不知道从哪下手，和面到一半儿，却开始发呆，转身去切菜，菜刚切几刀就又停了下来，那切好的菜也不像记忆里那么好看了。我忽然意识到，妈妈真的老了，那个利落能干的中年妇女，已经是一个老太太了。我强忍眼泪，洗手接过妈妈的话，擀面、炒菜。妈妈却很难过：“唉，老了，连给丫头做碗面都做不了了！”

可在我心里，妈妈一点也不老，我的妈妈永远年轻！妈妈的宠爱更胜从前，只是再也没有了力气，因为她最爱的小女儿又要离开。

落寞的站台，爸爸妈妈不再坚强，他们不得不一次又一次地在这个伤心的车站送别。“只要有空，我一定常回来看看你们。”车开了，爸爸妈妈苍老的身影越来越小，车厢里的我，眼泪早已决堤，真想飞奔出去，抱着爸爸妈妈，告诉他们：“女儿不走了，工作不要了，爱咋咋地！”可是，我也已经是一个妈妈，我不能任性，舍不得走，也得走；不想离家，总要离。

因为我知道，不管如何伤离别，日子总要温暖地继续；匆匆小聚过后，各奔前程，来年我们会有更幸福的相聚。



故园落雪微寒
游人依旧满山
小风你先吹着
我回城里上班

健康过节 远离春节综合征

猴年春节即将来临，如何吃出健康？昨日，市疾控中心发布健康警示，提醒人们节日吃喝要悠着点，谨防“春节综合征”。

小心“旅途综合征”

春节将至，乘坐火车返乡的人逐渐增多。长时间乘车会出现失眠、胸闷等症状，少数人会失去自控，甚至出现跳车、伤害他人等过激行为。

市疾控中心专家提醒，旅客尽量不要携带大量现金和贵重物品乘车，尤其是农民工，在返乡前最好通过银行或邮局汇款。长时间乘坐交通工具时，要注意保证足量

饮用水的摄入，车辆停靠大站时应下车走动呼吸新鲜空气，活动四肢和颈部。若旅行中出现身体特别紧张和不适时，可用深呼吸以平息焦虑的心情，必要时可向司乘人员求助，索要相关药品。

谨防宠物咬伤

春节假期来临，主人跟宠物狗、猫等的亲密接触机会也多了，嬉闹之余，宠物更易给人造成伤害。

市疾控中心门诊部副主任刘云波提醒，一旦被宠物狗咬伤，伤口尽量不要包扎，更不能用泥巴、膏剂涂抹，要用20%肥皂水和有一定压力的流动清水交替彻底清洗

伤口至15分钟，然后用2%~3%碘酒或75%酒精擦拭消毒，并及时进行狂犬疫苗注射。

吃喝悠着点

春节期间，肠胃病、感冒、心脑血管疾病等往往多发、暴发，这与人们节日期间不健康的吃喝玩乐方式有关。

市疾控中心公共卫生所主任医师董志伟提醒，购买食物时，要注意食品包装有无生产厂家、生产日期等。要注意个人卫生，饭前便后洗手，尽量食用熟食，少吃生冷、油炸、腌制食品。对于高血压、动脉硬化、糖尿病等慢病人

群，更要避免暴饮暴食、饮酒过多、娱乐过度、疲劳，以免诱发脑血管意外、中风、心梗等。

饮酒莫过量

春节期间，走亲访友举杯庆贺难免，专家提醒，春节期间饮酒要适量。若饮酒过多，可饮用温开水来稀释乙醇，使体内乙醇通过排尿排出体外，或者饮用果汁类饮料西瓜汁等。糖盐水、米醋、维生素B1、B6等，对解酒也有一定益处，但不要酒后饮浓茶。一旦饮酒过度，应立即送医院，以免发生意外。

本报记者 汪辉 通讯员 刘江华

