



陪父亲跳舞

□王晓宇

喜欢跳广场舞的大多是老年人，邻家女儿虽然不算老，但最近也迷上跳广场舞。她是街心广场上最年轻的舞者。说年轻其实也不算太年轻，那是和谁比，在那些大爷大妈的队伍里，她当然很年轻，鹤立鸡群，一枝独秀。

实际上她的年龄少说也有四十岁了，但保养得很好，身材极好，凹凸有致，长发飘逸，颜值很高，上身穿着黑色的瑜伽小背心，下身穿着太极灯笼裤，脚上穿一双白色的舞蹈鞋，看上去轻盈优雅。

那天，广场上放的是一支强劲的曲子，她下场跳了一支舞，那身段，那舞姿，甭提多俊俏了，一看就是练过，大家都赞不绝口。

舞毕，她站在广场边上，看着那些大爷大妈们双双对对，大展身手，跳得酣畅淋漓，快乐无比，虽然舞步有些凌乱，舞姿也谈不上优美，但他们是真的很快乐，她不禁蹙起眉头，做若有所思状。

隔了几天，她又来跳广场舞，不同的是，她的身边多了一个男人，那人头发苍老，精神萎靡，戴一副眼镜，走路一拐一拐的，像是中风后遗症。

广场上的那些大爷大妈们都围拢过来，有热心人啾啾嘴，悄悄问她：“怎么选了这么一个人做舞伴，腿脚都不利索了，还能跳舞吗？”她笑说：“没事儿，我有耐心，我教他，保证把他教会了。”

从那一天开始，广场上多了一对舞者，一个风韵犹存的女子，一个白发苍苍的老人，一个身轻如燕，一个笨拙呆滞，那么的不协调，却跳得很起劲。

看女子的舞姿，很专业，很轻盈，很从容，不但会跳，而且跳得不同凡响，跳得如风摆杨柳。看老人的模样，年轻时一定是个风度翩翩的美男子，可惜没有老到好处，表情木然，腿脚也不灵便，跳舞时比不跳舞更难看，肢体语言极度不协调。

每天傍晚，两个人都在广场上跟着节奏跳舞，全不在意别人的围观，那么优美的舞曲中，两个人却常常争执吵架。准确点说，是老人更像个任性的孩子，不知道什么时候脸上就变了天，一会骂她：“我都这么大岁数了，又得了半身不遂，话都说不利索，还能跳舞？你还有没有点孝心了？你想把我折磨死啊？一会迈这条腿，一会迈那条腿，我能记得住吗？”她也不恼，讥讽他：“我还当你有多坚强，身体刚刚有点小疼小痒就受不了？连跳个舞都学不会，你还能干点啥？”老人嚷嚷：“我年轻的时候，能歌善舞，现在老了，连你都来欺负我，我不跳了，我学不会。”女子笑，轻言软语安慰他：“我知道你能行，哪怕就是老了也比别人强！”

两个人就那么吵了好，好了吵，不知闹过多少回。两年后，终于可以在广场上共舞一曲，老人风度翩翩，女子舞步曼妙，成为广场上一道最靓丽的风景。

知道底细的那些大爷大妈们说：“这闺女可真孝顺，她爸得脑血栓后遗症，她居然想出了用跳舞治病妙法，有女若此，还有何求？”

她不是广场舞的狂热者，她是专业的舞者，为了父亲，她把舞台搬到了广场，凝视着父亲笨拙的舞姿，她的眼睛里有了深深的笑意。

此生有缘成为父女，真好！

山的变化(外一首)

□周惠君(90岁)

王家山的新气象，
梨白桃红菜花黄。
蜜蜂燕子花中会，
柳绿山美流水唱。

登山俯瞰新达城，
农民田间春耕忙。
绿水青山胜金山，
人民幸福到小康。

赞环卫工

环卫工人品德好，
起早抹黑护街道。
提筐手拿大扫把，
东奔西跑将街扫。

严寒酷热更不怕，
狂风大雨把街刷。
清除污水和垃圾，
街道美容功劳大。

保健品是“保命”还是“谋财害命”

□胡海刚

众所周知，保健品是食品，而不是药品，不具备治疗功效。但一些不法商贩不择手段，乱贴“包治百病”的“标签”，引诱消费者“赴汤蹈火”。近日，“权健”像一根导火线，引爆了保健品“金字塔”，“保健神坛”轰然倒下。不可否认，保健食品对于特殊人群有一定的保健功能，不明就里的人特别是老年人，乐此不疲。可以肯定地说，保健品绝不是“保命药”，更不是“神药”！

相传秦始皇39岁时完成了统一中国大业。为追求长寿，曾派徐福东渡韩国、日本寻求仙丹，但他最终没能活过50岁。而今，我们的普通百姓，也开始注重养生了。面对五花八门的“保健”陷阱，不少老年人不辨是非、病急乱投医，不但耗费钱财，而且延误病情，简直就是“谋财害命”。

据调查，保健品消费群体主要是60岁以上的老年人。

截至2018年底，我国60周岁及以上人口为24949万人，占总人口的比例为17.9%，其中65周岁及以上人口为16658万人，占总人口的比例为11.9%。从全国保健食品案件情况来看，“保健”市场虚假宣传、虚假广告、危害食品安全乃至传销等违法犯罪行为时有发生。他们通过健康讲座、免费义诊、会销等形式，对“老年人”等特定人群，做虚假或引人误解的广告及宣传，对普通商品宣称有“保健”功能、疾病预防或者

治疗功能等，推销号称具有“保健”功能的产品。这些销售人员“玩套路”，常在凌晨五六点躲进隐蔽的地方进行会销，虚假宣传多为口头，违法行为证据难以固定，逃避执法人员检查。

今年以来，国务院组织多部门联合整治“保健”市场乱象。据初步统计，截至今年3月10日，全国已出动监督检查人员10万余人次，检查社区、公园、广场等人员密集场所6700余个，检查宾馆、酒店等重点场所3100余个，检查“保健”类店铺2.3万余个，共立案6535件，结案2290件，案值77.9亿元，罚没金额2.68亿元，移送司法机关案件174件。

以上数据仅是“保健”乱象“冰山一角”，事实远非如此。案件涉及千千万万个家庭，因为购买保健食品耗尽了老年人多年的积蓄，甚至有的负债累累，影响家庭的安定团结。分析其主要原因，一是消费者缺乏法律意识，不能明辨是非；二是经营者违法乱纪，昧心赚钱；三是监管部门监管不力。凡是有需求的地方就一定有市场，追求长寿是人之常情。国家要加大保健品知识的宣传，提高消费者特别是老年人的认知能力，规范保健品生产、销售及售后服务渠道，严厉打击虚假宣传、假冒伪劣等保健食品经营行为。

广大消费者要擦亮眼睛、警惕陷阱、科学养生。



长寿保健之“膳食篇”

□王映福(75岁)

前言：本人经过40多年的亲身体、借鉴医学资料，编写了《长寿保健歌》，现节选其中的“膳食篇”供老年朋友们参考。

日三餐，管住嘴。早吃好，午吃饱。晚吃少，八分巧。品种多，数量少。多喝水，不喝汤。食物杂，轮换吃。不挑食，蔬果薯。三顿饭，荤素鲜。粗细粮，搭配全。多咀嚼，宜慢咽。莫贪吃，控糖盐。吃清淡，忌油辣。宜温软，忌冷硬。多四黑，少四白。勿存菜，吃新鲜。远污染，近绿色。晨喝水，晚喝蜜。戒烟酒，常喝奶。早姜好，晚姜害。夏姜好，冬姜害。重食疗，病不缠。食勿言，卧勿语。合理饮食，防癌治病。品多量少，食物杂全。

花菜红薯，主食轮换。芹菜洋葱，蔬果全面。睡前勿食，感冒勿蛋。黑粮坚果，补肾延年。药补所需，食物全补。核桃降压，醋降血脂。防癌治病，全在生活。五谷杂粮，少荤多素。睡前喝奶，补钙催眠。饭前洗手，饭后漱口。暴饮偏食，生病根源。垃圾食品，容易得癌。

醋姜葱蒜，消病除癌。红肉易癌，注意五高。

少吃动物油，多吃植物油。粮食黑胜白，葡萄击中风。早饭前喝水，要喝鲜开水。尽量不饮甜，午觉后喝水。

多饮白开水，清道能除病。刷牙慢周全，温开水漱口。酸奶很营养，晚饭后再喝。每周一次鱼，每天一个蛋。

吃面多菜汤，免得开药方。进餐心愉快，不谈烦心事。蒸煮炖食好，洋葱可多吃。油热就炒菜，如此能防癌。

适度吃肉好，尽素易早衰。荤素搭配好，身体才健壮。两餐间水果，饭后不用脑。饭后不喝茶，饭后不洗澡。

晚餐不冷饮，睡前不饮茶。晚餐要吃素，不吃刺激物。身体要健康，饭菜嚼成浆。多吃蔬果营养，反季蔬果少吃。

黑木耳清道夫，胡萝卜营养高。晚吃萝卜补身，韭菜芹菜壮体。多吃清道食物，早起喝水清肠。番茄柑橘多吃，有利健体防癌。

暴饮暴食生病，定食定量养身。宁可饭菜抛掉，不让肚子饱胀。