



重阳登山

□ 郭其来

艳阳高照，鸟不惊语，和风轻拂，落叶扫地，重阳信然起步，登山去也！南山诸峰，十里长山，尤以招隐最美。进山门，一条峡谷将两边山峰分开，寂静而幽长，山坡上的树，色彩斑斓，落叶随风飘零，路旁潺潺流水，延山势，奔腾跳跃着。行一里路，矗立一牌坊，招隐二字立于坊中，牌坊石柱刻有四条幅；外联“烟雨鹤林开画本，春咏鹏唱忆高踪。”内联“读书人去留萧寺，招隐山空忆戴公。”巍然挺立。沿着石阶而上，有一大片空地，有许多银杏树，此处是原大雄宝殿遗址，现已荡然无存。

沿山腰前行，过虎跑泉，拾级而上，沿着走廊，是梁朝太子读书台、萧统、梁武帝长子，英年早逝，著昭明文选，尤选古诗十九首传世，对后世影响深远！不远处是南相戴颤携女于月下，林中抚琴谱曲，百鸟歌转的“听鹂山房”，有乐谱教部传后世！

半山腰有一四面八角亭“选亭”，选路，即选人生之路之意！

气喘吁吁，登四百级台阶，站在“鸟外亭”上俯瞰四周，山色空蒙，树林夹杂着黄红绿色，秋色无垠。我望着起伏山峦，浮想联翩，五十年前，因无煤供应，附近农民将山草、小树一并割去，像剃头一样，连绵山峰，成了秃顶，现无农割草，注重生态，环境保护，成片树木将山裹得严严实实，蔚然壮观。

向南看八公洞水库鳞鳞发光，远处高架桥，楼房，鳞次栉比。登斯楼也，则有心旷神怡，其喜气洋洋者矣。

曾记否？五十年前，我曾是知青一员，下放于此，垦荒种茶、放牧羊群于山坡之上，高唱山歌于荒草之中，虽苦犹乐，虽贫而舒，无忧虑之感，无展望之乐。只是不知何处是前途。往事如烟，不堪回首。

如今，时代发展，确逢盛世，中华民族正在沿着复兴之路迈步向前。

此时不觉已近黄昏，正是：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”

无登山之累，无疲劳之苦，我吟诵着杜甫——“登高”诗：风急天高猿啸哀，渚清沙白鸟飞回。无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。万里悲秋常作客，百年多病独登台。艰难苦恨繁霜鬓，潦倒新停浊酒杯。哼着唱着，下山而去。

秋冬季节
谨防小孩感染“接吻病毒”

新华社电 秋冬季节，正是EB病毒流行期。该病毒也是人们常说的“接吻病毒”，主要经口密切接触的行为传播，婴幼儿因体质弱，容易感染引发感冒发烧等。专家提示，大人不要随便、频繁地亲吻孩子，EB病毒不可怕，正确预防是关键。

近日，云南省昆明市4岁男孩小宇突然发热、咳嗽。病情从轻微咳嗽加剧为发烧、眼睑浮肿，体温高达39.3℃，夫妻俩带孩子到医院检查发现小宇感染了EB病毒。医生诊断认为，小宇患病是因为从外地来的爷爷奶奶经常亲吻他。经过系统治疗，目前小宇已经出院。

昆明市妇幼保健院儿科主任谢露教授介绍，EB病毒又称人类疱疹病毒4型，病毒携带者和病人是EB病毒的传染源。主要经过亲吻等经口密切接触的行为传播，空气、飞沫也存在传播可能性。结果显示，超过90%的成人是EB病毒携带者，40岁以上人群更是100%携带。不过大多数人因为抵抗力好，不会被EB病毒侵袭，但小孩子抵抗力弱，容易感染，国内儿童发病高峰年龄为4—6岁。

专家提示，劳累导致抵抗力差很容易染病，父母要注意让孩子适度活动，注意休息。不要让孩子和已患病的小朋友密切接触。不宜让孩子在密不透风的室内玩太长时间。让孩子注意卫生，勤洗手。大人不要随便、频繁地亲吻孩子，避免因为亲吻传播细菌。



李塔湖畔

□ 悄然



江南，有太多的山水名胜，李塔湖根本就不显眼。她静静地躺在茅山山脉的瓦屋山下，三面环山，半公里长的大坝筑在山之间。说是湖，其实是上世纪五十年代修建的一座水库，而我还是称她为湖。虽然比不上太湖、天目湖，甚至也比不上附近的赤山湖、茅山湖，但总觉得她是乡里姑，别有韵味。

周末，邀约几人环湖行。时至初秋，风依然凉爽，把原本平静的湖面撩起了绿波。此时已是丰水期，沿湖边已不能行走，只得在山中绕行。

湖名来自于不远处的李塔村，村名的由来却有一段有趣故事。相传太平天国战乱时期，河南一李姓男子拖家带口逃荒至此时，肩上的担子莫名其妙地塌了下来。男子重新担起，走了一段，又滑落下来，这样连续几次。难道是上天有意要我安身于此？于是决定安家落户，村名就叫“李塌”。因不雅，后改名为“李塔”。

寻着似有非有的足迹，便一头扎进了山的怀抱。茂密的山林，藤萝缠绕，古木参天。一棵棵粗大的松树尽显沧桑，耳旁松风阵阵，仔细看，也有松果散落在青草中。

风中裹着香气，芬芳馥郁，浅闻深嗅总嫌不够。一朵朵似雪的小花已挂满枝头，野性十足，引得小蜜蜂钻进花蕊中，贪婪地吮吸，也有的嗡嗡地飞来飞去，似乎还在挑选哪朵最香浓。

有花就有果。野山楂一片片的，没想到如此鲜艳。甜中带点酸的口

味，禁不住多吃了几颗，回想那记忆中的美好时光。

一片板栗吸引了我们，粗大的枝干向四周伸张，浓荫蔽日。这里盛产板栗，有时也能见到野生板栗树。正当我们说道着板栗时，忽然发现林中有人，一老汉正在劳作，以为是管护板栗的。上前一打听，原来是在捉蜈蚣。山中真是处处有宝。

行走在幽远宁静的山林，一片茶园掩映期间，可能是林场过去所栽种，现已荒芜。秋茶早已长成了叶片，但还是鲜嫩无比。望着眼前这纯天然的茶叶，禁不住采摘了一把，真想浅尝地品上这杯茶，慢慢回味光阴里的故事。

山里透着原始古朴的味道。正当我们沉浸其中，居然听到一阵响动，以为是别的队伍，于是招呼起来。猛然间，一头野猪的身影在林中闪现，很快消失得无影无踪。

水漫到山脚，抚摸着葳蕤的野草，也抚摸着一片水杉林。水杉笔直地立于水上，叶绿映在水面上，更显翠绿，鲜妍悦目。不远处的野鸭悠闲

地浮在水面，几只白鹭在青山绿水间嬉闹翻飞，野趣横生，仿佛就是一幅灵动的山水画。

湖虽没有名人足迹，但这里留下新四军抗日的身影。新四军水坝、枪械所、竹林医院等，无不叙述着将士们奋勇杀敌的情景。翠竹林间，异常清凉，阳光透过留下了轻轻浅浅的影子。倚一根毛竹，静心闭目，任清风拂面，自在摇曳，让思绪飞向远方，恍若隔世。

浅滩处，一株株芦苇亭亭玉立，青青的叶片柔滑俊秀，仿佛嗅到了粽子的香气。四周的方山、老人山、大王山……山山相连，汨汨泉水汇聚于此。作为秦淮河的源头之一，望着这清冽纯净的湖水，禁不住掬水洗面，清爽宜人，这里的山水竟如此娟秀。

行走在长长的坝堤，微风徐来，碧波荡漾，群山如屏。山环着水，水绕着山，柔曲多姿，宛如一个偌大的山水盆景泛着淡淡的乡愁。

古有天意留人，而今更具魅力。家乡有这方山水，真好！

警惕老年人营养不良

□ 王勃诗



近四成社区老人营养不良

英国肠外肠内营养协会最近出版的一份报告表明，英国有300万人口都面临着营养不良的问题。美国圣路易斯大学健康科学中心的大卫·R·托马斯博士就公布过一项调查，结果显示，全球86%以上的住院病人和38%的社区老人均有营养不良症状。

老年人营养不良发病率在我国也很高，我国住院老年患者中，营养不良的比例在30%~44%之间，但因症状不典型，在常规诊疗中易被误认为是正常的衰老现象而被忽视。

营养不良被定义为“能量与营养的缺失”，可对体形及身体组织产生极大的副作用。中国发展研究基金会发布的《中国老年人营养与健康报告》指出，我国老年人群营养与健康状况总体上得到改善，但依然面临三方面的挑战：1. 存在营养缺乏和营养过剩双重负担；2. 贫血率高于青年和中年人群；3. 对营养与健康知识认识不足。

老年人营养不良影响身心健康

与其他人群相比，老年人面临更多的营养风险。首先，老年人咀嚼和消化能力下降，酶活性和激素水平异常，心脑功能衰退，视觉、嗅觉、味觉等感官反应迟钝，导致食物摄入量减少，营养风险增加。其次，老年人常伴随各种慢性病，存在潜在脏器功能不全，肌体生理储备不足，对应激的反应性下降等，需要强化营养支持。第三，老年人体重过低和肥胖，都可能增加死亡的风险。

老年人如果营养不良，由于缺乏肌体所需能量，会损害肌体生理功能，同时会使体重较少和身体免疫力

变差，严重的甚至还会引起其他并发症。营养不良不但与食物摄入营养不足有关，创伤和炎症性疾病时因为分解代谢增加导致营养素消耗速率增加也是一个重要的因素。

在临幊上，疾病相关的营养不良不仅是与疾病对食物摄入的影响有关，由于老年人不仅本身营养储备不足，而且恢复胃口和活动能力缓慢，尤其是肌肉生理功能潜在改变，老年人肌体组织复原比年轻人更慢更困难。因此，老年人正常生理功能常恢复延迟，导致发病率和死亡率增加。

八大症状警示老人或营养不良

老年人的饮食营养，不是吃嘛嘛香就是身体倍儿棒，也不是照搬养生节目的健康食谱，而是需要科学专业的指导。合理的营养有助于延缓老化进程，改善老年人的健康状态，预防慢性退行性疾病并改善临床情况及功能，降低疾病的并发症和死亡率。

如果您家老人有以下情况，建议您及时带老人到老年营养门诊进行营养评估和就诊：1. 近期1~3个月体重下降超过5%，或体重增幅较大；2. 一周内进食量明显减少、食欲不振、轻微恶心、呕吐、腹胀等；3. 慢性便秘或排便费力、腹泻等；4. 血糖波动、饮食控制不佳；5. 吞咽困难、反酸、烧心；6. 骨质疏松、乏力易跌倒；7. 肥胖或明显消瘦；8. 其他老年慢性病如高血压、冠心病、贫血、慢性肾病、肿瘤、高尿酸血症等。

总之，老年人营养不良有很多危害，会影响老年人的生理、心理和精神健康，同时营养不良会使身体抵抗力降低，会延迟其他疾病的恢复期，这应该引起我们的足够重视。

小心这些
“看不见的污垢”

生活中的你有多爱干净？从不敢轻易坐在公共卫生间里的马桶圈上，摸过公交把手后一定要洗手，餐馆餐具一定要用热水再“消毒”一遍……其实，我们身边一些看似干净的物品，细菌含量也非常惊人，更应该小心。

漱口杯底垢



刷牙后杯里的水如果未倒干净，时间一长，杯底就会结一层垢垢。

有的人涮牙刷时，会将牙刷在杯中搅几下，殊不知却将杯底的污垢搅了起来，不但不能达到清洁口腔的目的，反而成为诱发疾病的祸根。

除垢小窍门

漱口杯应保持干燥，每周在沸水中烫一下；或在杯中泡一些醋，然后用醋刷洗杯底即可。

茶垢

很多老茶友的水杯都呈棕褐色，杯壁上有一层茶垢，却不及早清洁。茶垢中含有镉、铅、汞、砷以及亚硝酸盐等有害物质。

它们容易与食物中的蛋白质、脂肪酸、维生素等结合，生成难溶的沉淀，阻碍了人体对这些营养素的吸收和消化，还会损伤肠胃，甚至引起神经、消化、泌尿、造血系统功能紊乱。

除垢小窍门

在茶杯内壁涂上食盐，然后用牙刷轻轻刷洗茶杯，最后再用清水冲洗干净即可。

锅底油垢

锅外的油垢接触火焰后，容易产生致癌物。从新锅开始使用时，就要注意每次都把锅外洗净、擦干。

趁锅热时，用海绵很容易就能擦净锅外油垢。难处理的焦糊，可以用牙刷蘸醋和小苏打擦洗，再用干布擦干。如果污渍严重，可以先用开水和小苏打泡一泡。

水龙头垢



水管用久了，一些污垢就会沉积在水龙头的过滤网上，导致水量变小，时间长了还容易长青苔，滋生细菌。建议水龙头的过滤网，应该每个月清洗一次污垢。

用牙刷蘸温和的液态清洁剂或牙膏轻轻刷洗，注意不要使用钢刷或质地粗糙的刷子刷洗，以免划伤过滤网。

(王易)

吃饭太快或致代谢综合征
风险高出五倍

新华社微特稿 常听老人说，吃饭要细嚼慢咽。吃饭快到底有多大危害？日本一项最新研究显示，与吃饭细嚼慢咽的人相比，这可能让你患代谢综合征的风险高出大约5倍。代谢综合征指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱，在临幊上出现肥胖、高血压、高胆固醇、高血脂等一系列综合征。

英国《每日邮报》13日援引广岛大学心脏病学家山路贵之（音译）的话报道：“吃饭快的人很难意识到自己吃饱了，往往容易进食过量。吃饭快还会让血糖波动幅度增大，进而导致胰岛素抵抗。”胰岛素抵抗指胰岛素促进葡萄糖摄取和利用的效率下降，易导致代谢综合征和II型糖尿病。

讲文明树新风 公益广告

践行社会主义核心价值观

人民有信仰
民族有希望
国家有力量

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中央文明办 人民日报社 镇江日报社

