2021.7.6 星期二
责编 金钟 | 版式 张千 | 校对 王欣
江南晚报

访谈“最熟悉的陌生人” 唤醒身边尘封的记忆

不妨让孩子写写家史

“家史，顾名思义就是一个家族的历史。大到名门望族，小到市井平民，在历史的长河里都有着或深或浅的痕迹。”

访谈祖辈的过程中，李灿不仅重新认识了这些“最熟悉的陌生人”，也从中汲取了成长的力量。雷宗兴则在10年前就已尝试家史写作，在他的努力下，曾经被误解多年的家族往事被澄清。

记录 在闲谈中拼接起琐碎信息

几年前，当时还在上小学的李灿跟着家人一起参加了由家史研究者李远江主办的家史计划青少年专场讲座，活动中的两个环节令他心头一震。“一个环节是写亲属的名字，我只写出了8个；另一个环节是画家族树，可我画得残缺不全。”

随后，利用假期时间，李灿前往祖辈们的家乡实地探访，并多方搜集资料，完成了家谱整理工作。

“更大的挑战来自于如何还原一个个鲜活的故事。”当时，李灿只知道爷爷奶奶在东北农村生活。李灿在一次次闲谈中尽力将琐碎的信息拼接起来，并从奶奶、伯父和姑姑们那里了解他们眼中的爷爷。他惊讶地发现，原来爷爷曾经3次独自“闯关东”，从山东老家来到黑龙江，30年没能再回山东老家。

“之前从未想过，爷爷竟有这样曲折坎坷的经历。”带着满满的震撼，李灿写下近6000字的文章《责任，阻挡回家的路》，记录有关爷爷的家史。

改变 不断唤醒尘封已久的记忆

“我读给爷爷听，边读边观察爷爷的表情。渐渐的，爷爷的眼里有了泪花。”给爷爷带来温暖的同时，李灿也从爷爷的故事中汲取着力量。在写家史的过程中，李灿不断唤醒家族尘封已久的记忆。“我第一次知道，原来高祖父和曾祖父有过从医的经历，还找到了他们留下的医书。”

“我小时候就曾见到姥爷腿上有一条长长的伤疤，但没想过，也没有问。”写家史时，李灿得知姥爷曾经在参军时遇到空袭，腿被炸弹碎片划伤……

李灿的妈妈谢芳也欣慰地看到，写家史让儿子的性格更加平和，亲子关系愈加融洽。“这段经历让孩子的内心更丰满，可以说是意外的收获。”

当初，李灿以为写家史无非相当于写篇作文，顶多需要一个星期。没想到，这一写便是6年，他从小学写到了高中，那个懵懂孩童已然长成翩翩少年。这些年来，他写下的家史累计达到10万余字。

传承 通过努力让家族越来越好

“前不久看电视剧《觉醒年代》，忽然很有感触，外高祖父与李大钊等革命先驱经历过同样的时代。他们都曾赴日留学，又都选择学成归来，用各自的方式报国。”如果不是10年前写过家史，雷宗兴不会有这样的感慨。

2011年，当时上高二的雷宗兴参加了首届全国中学生历史写作大赛。一篇《被找回的家族记忆》，解开了姥姥埋藏心底多年的心结。

“我和姥姥感情很好，平时无话不说，可是每当问及祖上，老人就闪烁其词。”雷宗兴很是困惑，老一辈到底藏了什么秘密？雷宗兴决定弄个明白。原来，姥姥的爷爷，也就是雷宗兴的外高祖父名叫郭葆琳，曾在民国时期担任青岛市政府秘书长。雷宗兴继续上网搜索相关信息，到图书馆查找文献，发现郭葆琳也是近代科学家，他的学术著作至今都可以找到，并不是“反动派”。

此后许多年，雷宗兴的姥姥都会把文章打印出来带在身上。“对姥姥来说，这是一种莫大的慰藉。”10年来，雷宗兴带着被找回的家族记忆一路前行，“外高祖父和外曾祖父都是农业科学专家，而我的工作也没有离开农业，冥冥之中也是一种传承。”

反思 历史与每个人都有关系

早在2000年，当时还是中学历史老师的李远江，就曾鼓励学生在社会实践中探访身边的历史。“历史或许不会直接告诉你该做什么，只是告诉你曾经发生过什么，然后让孩子自己决定该怎么做。事实上，孩子的判断能力往往超出大人的想象。”

2011年，李远江曾到全国上百所学校做讲座。在对数万名学生的现场调查中，李远江发现，知道祖辈故事的学生寥寥无几，甚至有很多学生连祖辈的名字都不知道。

在李远江看来，通过家史可以看到大历史怎样影响到小家庭，甚至是每一个个体。同时，也能看到个体如何参与到时代的洪流中，并推动社会的进步。“这个过程对孩子们的认知有很大帮助，让他们知道历史不再只与王侯将相有关。历史可以是有温度、可触摸的，与每个人都有关系。”（北晚）

白开水咋越喝越渴

夏季保健别踩这些“坑”

炎夏季节，暑热或暑湿容易损伤人体脾胃功能，对于素体虚弱的人来说，更容易出现脾胃损伤，引起倦怠乏力、身热心烦、食欲不振、腹胀腹泻等症状。

北京中医药大学东直门医院杨巧慧主任医师表示，这一时期，养生要顺应阳盛于外的特点，适当升发阳气，不要损伤阳气。平时外出，避开太阳直晒。同时，注意及时补充水分，汗出得多时，可适当补充盐分。

别等口渴再喝 饮水可加点盐

在夏季，即使还没有感到口渴，也应适当补充水分。盛夏时节，由于出汗多，血液易浓缩，人们在睡眠或安静等血流缓慢的条件下，容易形成血栓。尤其是高血压患者，发生心肌梗死、脑血管栓塞的概率会明显高于他人。

因此，要重视水分补充。特别是出汗多的情况下，以稀释血液，降低血栓形成概率。

夏天大量出汗，容易带走体内盐分，使体内渗透压失去平衡。此时，喝下去的水无法在细胞内停留，只能随汗液排出，排汗又会继续带走盐分。由此，形成白开水喝得越多，汗出得越多，盐分丢失得越多的恶性循环，可能会引起肌肉无力、疼痛，甚至抽搐等。所以，需大量饮水时，可加入适量盐，更利于补充水分。

温水洗澡有益 但频次别太高

夏季炎热潮湿，每天温水洗澡，不仅可洗掉汗水、污垢，还能加快血液循环、消除疲劳、增强抵抗力。

但是，为了保持身体的干净清爽，有些人会增加洗澡频次，甚至一天多次洗澡。尤其是女性，平时喜欢穿紧身衣物，闷热不透气，所以洗澡次数也会更多。皮肤长期处于束缚闷热和过度清洁交替中，很容易出现不良反应，尤其是隐私部位，极易发生炎症。因此，建议衣着宽松、透气，适度洗澡。

吃易消化食物 早起可多晒晒

夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，出汗或睡眠时不宜风扇直吹。有空调的房间，室内外温差不宜过大。不宜夜晚露宿，避免寒邪侵袭，引发感冒、关节疼痛等。

这一时期，受暑热刺激，大多数人胃肠功能相对减弱，建议以易消化、富含维生素的食物为主，多食酸味以固表，多食咸味以补心，适当食苦味以泄火。

合理锻炼有助于人体阳气升发，此时宜选清晨或傍晚，天气相对凉爽，场地宜选择水边、公园、庭院等空气新鲜的地方，以散步、慢跑、太极拳、广播操为宜。

上午9时左右可到户外进行日光浴，不仅杀菌消毒，还对心肺功能、循环功能及补钙等都有积极作用。

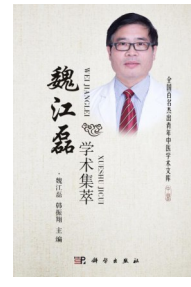
总之，此时养生要注意保护阳气，顺应阳气升发之机，不要贪凉，保持心情舒畅，合理安排起居，适当锻炼，科学养生。（科普中国）

帕金森快速发展“可控” 招募100名患者参与研究

帕金森病5年蜜月期后，病情快速发展，尤其是流口水、便秘、夜尿多等非运动症状，现有医疗手段都束手无策，而中医药被寄予厚望。目前，国内外越来越多的专家团队参与到研究中，魏江磊团队是其中的佼佼者。

2020年度无锡市中医药管理局科技项目——《帕金森病FIX立体定向干预治疗体系》课题主要研究人员、易可中医院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊说，目前帕金森无法治愈，但“快速发展期”是可控的。

魏江磊教授介绍，该课题围绕帕金森病运动及非运动症状，以改善患者生活质量为目的，通过中医内服、中医外治、易筋经导引、药膳等方法来控制病情的发展，并结合俱乐部模式，用快乐解决痛苦。



据悉，魏江磊团队决定即日起招募100名80岁以下的帕金森患者一同参与课题研究。