一声“婆阿” 一封家书

台湾女生找到了江苏启东的亲人

早在中秋前,台胞香香(化名)就从武汉回到台湾,陪伴家人,一直留到了国庆假期。两年前,她因工作来到武汉,也正是在大陆工作生活的契机下,香香找到了远在江苏启东失联三十余年的亲人。这场重逢,让她对“团圆”有了全新的理解。

记者电话联系上香香时,她仍沉浸在这场团聚带来的触动之中。说起与江苏亲人相认的瞬间,她的声音依旧带着难以置信的轻颤:“好像就发生在昨天,每一个细节都清清楚楚。”

指导单位:江苏省互联网信息办公室
出品人:杨力群 双传学
制片人:尤 健 刘大颖
监 制:傅 晴 王 璟
策 划:喻文君
统 筹:王梦晓 袁蒙西
编 导:汤清宇
剪 辑:汤清宇
配 音:李子佳
美 编:肖 甜
校 对:赵 云

扫码看视频

断联三十余年,方言“刷”出了表哥

“奶奶黄兰英,1949年从江苏启东圩角镇(现启东市汇龙镇)赴台定居,留下一子一女在大陆。”香香告诉记者,此后几十年,两岸亲人靠书信往来。上世纪90年代初,因搬家导致地址变更,联系就这么断了。2008年奶奶离世,香香的爸爸心中始终觉得未能在奶奶有生之年与大陆的亲人团聚是一个遗憾。2024年,香香从台湾赴湖北武汉工作,帮父亲寻亲的想法就此萌生。去年春节,香香回台湾过年,父女二人翻出一叠叠泛黄家书,寻找大陆亲人的决心愈发坚定。

2025年4月25日,香香在短视频平台发布了一条寻亲视频。视频中,她手拿几封泛黄的家书,尽管信纸边缘已泛起毛边,但字迹依然清晰。谈起奶奶教过她的方言,她回忆道:“我依稀记得奶奶叫‘婆阿’,爷爷叫‘拱公’。”

视频播放量迅速突破50万,网友根据方言发音,判断这是启东方言,内容很快推送到江苏启东本地。一名叫“蝶影秋风”的网友,凭着视频里一截信纸上的地址和字迹,准确说出了当年香香奶奶在台湾的详细地址。原来他就是香香远在启东的表哥陈辉。

上图:两岸亲人往来的书信
左图:香香2月份前往启东与家人团聚
图片由受访者提供

“这是我的字迹。”陈辉回忆,这封信是他二十多岁时,受父母嘱托写给台湾亲人的。得知寻亲成功,香香74岁的父亲难掩激动。香香回忆:“那天接到电话,爸爸愣了一下,停了很多秒没有回答我,他从没想过会以这样的方式找到家人。”

陈辉的母亲,是香香父亲的姐姐,也就是香香的大姑姑。她在世时,常常和子女说起身在台湾的母亲,两岸断联之后,她日日盼着来自台湾的家书。“如今找到小舅舅一家,也算完成了妈妈生前的心愿。”陈辉说。

踏上故土,蘸糖的粽子唤起旧时光

今年2月6日,春节前夕。香香从武汉出发,驱车近900公里赴江苏启东,第一次踏上了这片既陌生又亲切的故土。当“启东”两个字出现在前方路牌上时,她的泪水夺眶而出。“启东从前只是信纸上的一个地址,此刻就在眼前,是血脉相连带来的激动。”

抵达表哥陈辉家时,茶几上早已备好两碗温热的糖水蛋,餐桌上摆满地道家乡菜。从视频里认出的那封家书,到眼前为团聚准备的一餐,“团圆”有了真切的模样。

寻亲成功后,香香感慨,清楚自己从哪里来、根在何处,内心便多了一份底气与归属感。“现在我和表哥已经拉了家族群,每天都分享生活。”

这次重逢,让两岸亲人的牵挂更深。时隔两个月,香香再次从武汉出发前往启东探亲。这一回,她的哥哥和姐姐也同时从台湾启程一起汇聚在启东。表嫂准备了一桌启东菜迎接他们。吃到蘸糖的粽子时,姐姐们红了眼眶。她们陪伴奶奶的时间更长,熟悉的味道,勾起了往日回忆。“今天,我们终于到了奶奶口中的家乡。奶奶没回来的地方,我们替她回来了。”香香姐姐说。

截至发稿,香香的父亲因身体原因,暂未能赴启东与亲人相见。但他常挂在嘴边一句话:“我们不再是无根浮萍,我们有家、有根了。”香香告诉记者,后续计划邀请启东亲人赴台,一同到奶奶墓前,把团圆的喜讯告诉她。

月有圆时,人有归处。信上那句“希望可以早日团聚”,在灯下泛着温润的光。三十多年的等待,终于有了回音。方言还在,家书还在,海峡那头不再只是地址,而是可以拥抱的亲人。

饭后深蹲真的能防“晕碳”吗

医生:核心原理是辅助降糖

网红说法求真

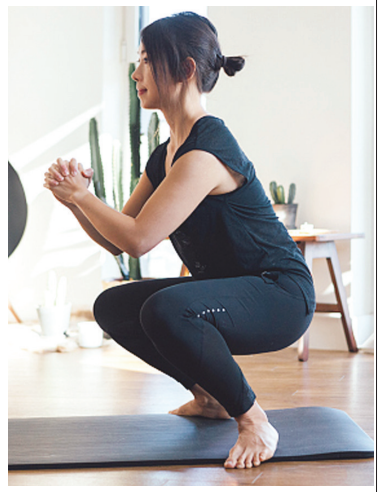
近日,一个宣称可以改善饭后晕碳的运动引起了网友的关注,该说法称:在饭后20分钟内做深蹲,就可以在血糖值完全上涨前让肌肉把糖分“吸收掉”,血糖峰值被削减,睡意也随之消失。这一说法听起来简单易行,但真的如此“神奇”吗?对此,记者采访了南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅。

所谓“晕碳”,通常是指人在进食大量碳水化合物后,出现犯困、疲惫、注意力下降等现象。戴永梅解释,这背后与餐后血糖波动密切相关。人在进食后,尤其是摄入较多精制碳水时,血糖会逐渐升高,一般在饭后半小时到一小时达到高峰。血糖快速上升后,身体会分泌胰岛素来降糖,血糖随之波动,人便容易感到困倦。

“理论上来说,深蹲等下肢运动对于调节餐后血糖都有一定效果。”戴永梅解释,因为大腿和臀部是人体最大的肌肉群,当这些肌肉收缩时,大量糖分会涌入肌肉被吸收利用。更重要的是,肌肉运动时消耗糖分的过程,并不完全依赖胰岛素,这就相当于给身体开辟了第二条“降糖通道”,运动“分流”了一部分血糖,从而帮助削平餐后血糖峰值。

当然,这也并不意味着必须饭后20分钟内深蹲。深蹲的动作强度较大,不适合所有人,而散步、慢走等运动更具有普适性且同样有效。戴永梅介绍,对于中老年人,还可以坐在原地做踮脚尖、勾脚后跟等动作,也能激活小腿后侧的比目鱼肌,也对平稳血糖有一定帮助。

“简单理解,这些动作的作用就是辅助降糖,所以对于糖尿病人是比较友好的,但也不能完全指望这些动作来控制血糖。”戴永梅解释,因为人一开始吃饭,体内胰岛素就开始分泌,而胃肠道真正消化吸收比较充分的时间,大约在饭后半小时到一小时,此时葡萄糖浓度达到高峰。饭后尽快进行适当的轻度运动,让血糖在达到峰值时起到“削峰”作用,比如原本可能飙到10以上的餐后血糖,通过及时的运动让其可以降到8左右就往下走。但如果条件允许,也可以把饭后运动时间拉长、强度降低,这样不仅有助于降糖,消耗的脂肪也可能更多。



CFP供图

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

江阴街头出现“会发光的警示柱”

对应路口涉行人严重交通事故降至零起

夜晚或阴雨天,开车经过斑马线,如果前方突然有灯光闪烁,你会不会下意识踩一脚刹车?近日,扬子晚报/紫牛新闻记者在江阴街头探访时看到,一些路口的人行横道旁多了一根会闪光的警示柱。这是江阴市公安局交通管理大队联合人保财险无锡市分公司推出的太阳能行人优先警示柱,目前已在全市30处高风险过街路口安装了40套,运行近半年来,对应路口涉行人严重交通事故降至零起。

“它的特点就是爆闪,三个灯在闪,驾驶员老远就能看到。”江阴市公安局交通管理大队大队长范伟峰告诉记者。以往,斑马线路口也有提示,比如人行横道标志牌、减速标线等,“有些驾驶员不一定会特别注意”。而太阳能行人优先警示柱通过高亮爆闪灯光与“行人优先”提示标识形成双重警示,全天候提醒过往车辆提前减速、礼让行人。

由于采用太阳能供电,警示柱不需要接通电源,依靠阳光储电即可正常工作,可以实现24小时不间断运行。“也可以设置白天不亮、晚上亮。”范伟峰说。尤其在夜间或阴雨天,行人穿深色衣服过马路时很难被发现,警示柱的作用就更明显。

太阳能行人优先警示柱

这30处高风险过街路口是怎么选出来的?范伟峰说,靠的是“两方数据碰头”。一方面是交警日常的出警数据,老百姓发生事故报警后,哪些点位事故多,一目了然;另一方面是保险公司的理赔数据,“赔付多,说明那个点位事故必然多”。两方数据结合起来,共同发现确实是事故高发的地方,再安装警示柱。

扬子晚报/紫牛新闻记者 黄玉琴 文/摄