

时光深处的守望者

——探寻一座百年老宅背后的故事

〇〇全媒体记者 吕杨眉

日前，我市连塘路北四巷的一座百年老宅因网友的随手拍摄在社交平台引发关注。这一现象是现代人对老建筑的集体回望，是对岁月沉淀之美的由衷赞叹。10月19日，记者来到连塘路，探寻这座百年老宅背后的故事。



位于连塘路的百年老宅。

大隐于市：老宅的建筑之美

这座老宅是张国斌祖辈传下来的老宅，建成距今已有100多年。“大隐隐于市”这句古语，在这座老宅身上得到了完美诠释。它坐落于闹市区的寻常巷陌，淡黄色的泥砖砌筑，保留着传统民居的质朴韵味；一楼则选用更为坚固的青砖。墙体上斑驳的痕迹记录着岁月的流转。

葡萄藤蔓为老宅增添了绿意，与门口悬挂着的两个红灯笼、大门上的“福”字相映成趣，为古朴的建筑注入勃勃生机。

走进老宅，那道石板门槛光滑温润，推开一扇红色的杉木大门，会听到悠长的“吱呀”声。宅内二楼的楼板同样采用杉木铺就，百年过去依然坚固。

如今，在这座老宅居住的是67岁的张国斌。他选择独居于此，1只小狗和5只小猫在家中自由穿梭，为老宅增添了几分灵动。“老房子要有人住才好，有了人气，房子才有温度。”张国斌说。亲友们大多已迁居现代化的住宅，而他依然坚守在这座百年老宅中。他说，他守护的不仅是一栋建筑，更是家族的根脉与记忆。

岁月留痕：温暖的家族记忆

这座老宅是家族变迁的见证者。

张国斌回忆道：“我父亲1926年出生时，这房子就已经存在了，到现在已有100多年了。”他说，奶奶从福建来到柳州连塘路一带，以种菜为生。从清朝末年开建造这所占地100多平方米的老宅，至民国初年完工。老宅在抗日战争时期曾损毁了一部分，后来经过修缮保存至今。

张国斌听母亲说起，当时与张家一同来这里种菜谋生的还有来自湖南的曾家和来自广东的陈家。三家人互相扶持，



红色的杉木大门。



斑驳的墙面。

共同在这片土地上辛勤耕耘。如今，这些家族的部分后人还在柳州生活。

老宅的院落里，曾回荡着家族好几代人的欢声笑语。张国斌记忆里最难忘的是，每到过年时，一大家人团聚在一起，分享一年中最丰盛的饭菜，欢声笑语萦绕。

“小时候生活虽然清苦，却格外温馨。”张国斌说起童年时光，眼中闪烁着温暖的光芒，“那时，我们附近的孩子们都喜欢端着碗聚在一起吃饭，互相看看对方碗里有什么菜，好奇地夹一筷子尝尝，可开心了”。

新旧交融：见证着时代变迁

百年时光流转，老宅见证着周边环境的沧桑巨变。张国斌介绍，从20世纪80年代开始，随着城市发展步伐的加快，这片区域陆续建起单位宿舍楼，周边的商贸也越来越繁华。许多菜农逐渐转变生活方式，通过土地出租等方式获得收入。

如今，老宅周围已是高楼林立，现代化商业设施一应俱全。老宅的存在，引起了大家的关注。住在附近的曾女士说：“这栋房子我刚到这边生活时就有了，每次看到它就会想起童年时的老家，很有怀旧的感觉。”市民全先生则认为：“在市中心能看到保存如此完好的老房子真的很难得，在这里，心灵会沉静下来。”

市民苏莉媛是一名旅游爱好者，她表示：“与一些网红打卡点不同，老房子有着真实的历史质感。看着它，我会想象百年前生活在这里的人是什么样子。”

关于老宅的未来，张国斌说，老宅的改造需要经过家族共同商议决定，因为它不仅是物理空间的存在，更是整个家族共同的历史记忆和情感寄托。

据《柳州市志》记载：“近文惠路、解放北路北段、连塘路、五一路、雅儒路，解放前均属城郊，利用泥土夯墙，或打泥砖砌墙，民居多为‘干打垒’式房屋。”

骨质疏松不是老年人的“专属病”

不良生活习惯正加速年轻人骨量流失
应尽早识别与科学干预

10月20日是世界骨质疏松日。2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重，强身健身”。医生提醒，骨质疏松已不是老年人的“专属病”，不良生活习惯正加速年轻人骨量流失，应尽早识别、科学干预。

哪些人易患骨质疏松？

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类：原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等；继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任单中书介绍，人体骨骼长期处在“骨吸收”和“骨形成”的动态平衡中。在青少年和青年时期，骨形成大于骨吸收，骨量持续积累，随着年龄的增长，骨量开始缓慢流失，骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言，绝经后由于雌激素水平骤降，骨量流失，因此建议女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查，高危人群需在医生指导下进行药物干预。

“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病，长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物，酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵亮介绍。

骨质疏松的症状有哪些？

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐隐作痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒，这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状，可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出，除了上述容易被忽视的表现，更直观的信号包括：身高比年轻时缩短3厘米以上，以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节外科主任医师翟良全说，随着病情进展，患者症状会加剧，出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”，如打喷嚏、弯腰提物或站立摔倒发生骨折。

单中书强调：“很多患者是发生骨质疏松性骨折才意识到，而一旦发生髋部等关键部位的骨折，其致残率和死亡率很高，后续并发症的危害也极大。”他同时提醒，科学管理体重与骨骼健康密不可分，无论是低体重还是肥胖，都会对骨骼健康产生不利影响。

如何治疗与预防？

骨质疏松怎么治，怎么防？专家指出，骨质疏松的治疗并非单纯补钙，而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍，可从三方面入手：第一，补充钙和维生素D，为骨健康提供营养支持，通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质；通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D；食物补充不足时，可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。

第二，科学运动，散步、太极拳、慢跑等温和运动既能增强骨骼强度，又能改善身体平衡能力，减少跌倒风险，但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。

第三，减少对骨质的消耗，控制体重，避免过胖或过瘦；戒烟、限酒，避免过量饮用咖啡及碳酸饮料；保持良好情绪，避免熬夜。

专家提示，预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期，要坚持健康生活习惯，做好骨量储蓄。每周进行3至4次户外活动，每次至少30分钟，可选择跑步、跳绳、深蹲等运动，通过肌肉刺激增强骨密度。

由于骨质疏松患者易出现骨折现象，沈阳急救中心医生王涛提醒，记住“三要三不要”口诀：要慢，起身、站立、转身、上下床，在浴室、厨房、雨天室外行走时，动作放缓；要亮，必要时在家中安装声控灯、智能感应夜灯；要稳，家具安放稳固，避免砸伤，必要时铺设防滑地垫和扶手。不要逞强，做不了的事主动求助；不要将就，不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换；不要忽视，出现视力下降、头晕、乏力等症状时，应及时关注并寻求改善。

（新华社北京10月20日电）