

妈妈,让我们以爱相守 ■ 杨文绍

岁月荏苒,白驹过隙。我的妈妈,如今已是七十八岁的耄耋老人。自父亲离去后,她仿佛陷入了漫长的黑夜,那些无尽的寂寞与悲伤,如同沉重的锁链,束缚了她的心灵。长期压抑的情感,如同积雨云中的雷霆,终于在某个时刻爆发——她患上了老年痴呆症。

这病症,像是一场悄然而至的风暴,席卷了她的生活。她忘记了日夜更替的规律,生活变得颠倒错乱。夜幕降临时,她常常外出活动,而白天则在家中沉睡。我们无数次担忧地寻找,只为找到她那迷途知返的身影。

一次,她在夜色中不慎摔倒,右手骨折。看着她痛苦的表情,我心如刀绞。我们深知,家庭已无法提供她所需的专业照顾。于是,万般无奈下,我们做出了艰难的决定——将她送到养老院,让专业的护工来照顾她的生活。

那是一个阳光明媚的早晨,我们驱车来到养老院。妈妈的脸上写满了不安与恐惧,她紧紧握住我的手,眼中泛着泪光。我抚摸着她的头,轻声安慰:“妈妈,这里会有人照顾你,我们会常来看你的。”她似乎听懂了我的话,点了点头,但眼中的迷茫与不舍依然清晰可见。

将她安顿好后,我们离开了养老院。车窗外,妈妈的身影逐渐远去,我的心中充满了无尽的惆怅。

然而,生活总是充满了意想不到的转折。在养老院的日子里,妈妈逐渐适应了那里的生活。护工们耐心细致地照顾她,她的生活也变得有规律起来。我们每周都会去看望她,带她出去散步,聊聊天,那些熟悉的场景和话题似乎能唤起她的一些记忆。

有一次,我们带她外出散步。阳光洒在妈妈的脸上,她露出了久违的笑容。她指着远处的花朵,轻声说:“那些花,我和你爸爸上山砍柴时经常看到。”我心中一动,紧紧握住她的手,泪水在眼眶里打转。那一刻,我仿佛看到了她与父亲共同度过的美好时光,那些被岁月掩埋的记忆似乎又重新浮出水面。

在养老院的照顾下,妈妈的身体状况也逐渐好转。虽然她仍然会忘记一些事情,但她的笑容却越来越多。我们知道,这是她在养老院找到了一种新的生活方式,也是她在与病魔抗争的过程中所展现出的坚强与勇气。

每当我们离开养老院时,妈妈总会站在门口,目送我们远去。她的眼中充满了不舍与期待,仿佛在说:“你们要常来看我啊。”我们总是点头答应,心中却充满了无奈与愧疚。我们知道,我们无法完全弥补她心中的孤独与寂寞,但我们会尽我们所能,让她的晚年生活充满温暖与关爱。

如今,妈妈已经在养老院生活了一段时间。虽然她有时会忘记我们是谁,但她对我们的爱却从未改变。每当我们去看望她时,她总会用她那含糊不清的语言表达着对我们的思念与关爱。那一刻,我们仿佛又回到了那个充满爱的家,那个有爸爸、妈妈,还有我们的家。

岁月如梭,人生如梦。妈妈的老年痴呆症让我们更加珍惜与她相处的时光。我们深知,时光不等人,但我们会用我们的爱与陪伴来弥补她心中的遗憾与缺失。愿妈妈在养老院的日子能够过得安好,愿她的晚年生活充满阳光与温暖。

怀念外婆 ■ 林晓玲

又是一年清明节,春风落日寄哀思。在这样一个追思故人的节日里,让我情不自禁地想起了我的外婆。

外婆已经离去多年,但我仍然忘不了她和蔼可亲的音容笑貌。外婆是个一生历经坎坷、饱经沧桑的老人,她从小就是一个孤儿,10岁那年她的父母相继去世,丢下了外婆和弟弟妹妹三人相依为命,她含辛茹苦既当爹又当娘的好不容易把弟弟妹妹拉扯成人。

后来,外婆认识了善良老实的外公,和外公结婚后,她与外公相亲相爱,育有子女四人。四个子女都乖巧懂事,一家人过得虽然贫苦,但日子却过得有滋有味。外婆一生勤俭节约,好不容易苦尽甘来,然而上苍总是不肯眷顾和怜悯她。

那是1994年一个深冬的夜晚,也是外婆终生难忘的日子。她最疼爱的小儿子——我那可怜的二舅被一辆货车夺去了年仅34岁的生命。那突如其来的灾祸,如同晴天霹雳,把一生只知劳作的外婆和外公震蒙了。在那个寒冷刺骨的冬夜,外公因承受不住刺激晕倒在医院里,外婆跪在医院里拼命地求医生,哭得肝肠寸断。外公昏迷了三天三夜才睡来,醒来时什么也不说,什么也不肯吃,只是呆呆地抚摸着二舅小时候的照片老泪纵横。外公因承受不住这场意外的打击,忧郁成病,在病床上躺了一个月丢下外婆永远地走了。

外婆一生历经沧桑,但不从言苦也不言痛。二舅走后,二舅母改嫁他乡。外婆一个人含辛茹苦,抚养二舅的三个孩子长大成人,当时二舅的三个孩子中最大的十岁,最小的七岁,她把无私的爱都奉献给了她的子孙,然而上苍还是没

能眷顾她,让她晚年病痛缠身,最后还残忍地夺走了她的生命。

我至今都不相信,外婆就那样匆匆忙忙地走了,因为那几个月以来,外婆连续摔了好几次跤,但每次她都是坚强地挺了过来。不过,自摔跤后,身体就远不如从前,也落下了老年痴呆症。每当有人去看望她,她都会说错,可是当我和老妈去看望她时,她每次都说对我和我妈妈的名字。当时自己没什么感觉,现在却是泪流满面。只有最亲的最疼爱的人,她的潜意识才会永远记住你的样子和名字。

那次外婆又在她居住的老屋里摔了一跤,从医院出来后,我以为外婆又是一次险中求生,因为此前几次病重,外婆都从鬼门关挺了过来。外婆都有着极强的生命力以及抗击病魔的坚强毅力,想不到那次,她最终还是逃不过病魔的死打烂缠。自此卧床不起,神智模糊,直至耗尽最后一滴灯油,她生命的火苗才悄无声息的熄灭。

那个深秋的夜晚,外婆就那样离去,那样悄悄地、无声无息地垂下了她的双臂,甚至没有力气说一丝丝的遗言。她的离开,让那个秋季变得更加萧瑟而苍白,那簌簌的风声,伴随着漫天的落叶,显得格外凄凉……

如今,外婆已经离开我好多年了。回想起她生前的点点滴滴,仿佛就在昨天。多少次在梦中见到她那和蔼慈祥的笑容,思念就像藤条一样缠绕在我心底。

“一抔黄土有一层哀思,一株新枝寄一份缅怀。”又是一年清明节,愿天堂里的亲人灵魂安息,一切安好。愿我的外婆在天堂那边和外公相亲相爱,永享安康。

春天
西西
摄快捷投稿
扫码关注

你的湿气藏在哪儿

保健养生

湿,是中医理论中“邪气”的一种,也是最难从人体中清除的致病因素。从临床来看,湿邪为病,长夏(农历六月)居多,但四季均可发生,尤其近期南方地区“回南天”来袭,湿邪也开始“跃跃欲试”。

湿为阴邪,侵犯人体后,体内阳气会与之抗争。若阳气不敌湿邪,就会导致一系列问题。中医认为,脾主运化水液,性喜燥而恶湿,故外感湿邪常易困脾,致脾阳不振,运化无权,从而使水湿内生、停聚于内,引起泄泻、水肿、尿少等症状。此外,湿邪侵入人体后还易留滞于脏腑经络,阻遏人体气机运行。比如,湿邪阻遏胸膈,胸膈气机不畅会引起胸膈满闷的症状;湿邪阻于中焦,脾胃气机升降受到影响,脾胃纳运失常,会出现食欲减退、腹胀、便秘、打嗝等症状;湿邪停于下焦,影响肾与膀胱的气机运行,会出现小腹胀

满、小便淋涩不畅等症状;湿邪袭肌表,困遏清阳,清阳不升,就会感到头沉头重,犹如包裹着厚厚的布帛;湿邪阻滞经络关节,阳气不得布达,则会出现肌肤麻木、不知痛痒、关节疼痛等症状。

值得关注的是,湿邪还有一个可怕之处,就是其性重浊、黏滞,趋于人体下部,刚侵犯人体时不易被察觉,很多人直到出现多种病变才意识到它的存在。其实,湿邪藏在不同部位时症状有所不同,了解具体表现,有助及早揪出这个“危险分子”。

湿在脾胃。湿邪侵犯脾胃时,会出现食欲不振、腹胀腹痛、打嗝泛酸、大便不成形、身体困重、皮肤湿疹等症状。这类患者应注重健脾和胃、化湿和中,可以适当食用山药、薏米、红豆、红枣、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。同时,还要避免

过度进食辛辣油腻、生冷高糖的食物,否则会加重湿邪症状。

湿在肝胆。湿邪一旦侵犯肝胆,会导致失眠多梦、暴躁易怒、出汗增加、关节肿痛、易抽筋、口苦口臭、头发油腻等症状。这类患者应注重疏肝利胆、清热化湿,可以适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、芹菜、黄花菜、绿豆等。同时,要避免过度饮酒和食用辛辣食物。

湿在肺。湿邪侵犯肺部时,会出现咳嗽、痰多、胸闷等症状。患者应注重宣肺化痰、止咳平喘,可以适当食用金桔、梨子、百合、杏仁等。同时,注意保持室内空气清新,避免吸入有害气体和灰尘,沙尘暴或雾霾天气时,出门最好佩戴口罩。

湿在肾。肾脏有湿,多表现为小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。这类人应注重补肾利水、温阳化气,可以适当食用

枸杞、豇豆、栗子、核桃、黑大豆、桑葚、覆盆子等。同时,避免过度劳累和房事过度,以免加重肾脏负担和湿邪的症状。

湿在心。湿邪犯心,典型症状是焦虑烦躁、嗜睡、健忘、记忆力差、头重脚轻、心慌心悸等。这类患者可采用中医传统疗法来祛湿安神,例如拔罐、艾灸、刮痧等。同时,减少摄入高糖高油食物,多吃蔬果等富含膳食纤维的食物,有助调节体内水分代谢,清除湿气;适量运动可以促进新陈代谢,有助排出多余水分,建议选择散步、慢跑等有氧运动;保持充足的睡眠,避免过度劳累。

需要提醒的是,若症状较为严重或持续时间较长,可在专业中医师指导下酌情使用中药祛湿。

(生命时报)