

爱在受伤肋骨里

■ 何小雯

父亲从树上摔下来这事,家里谁也不知道。父亲摔了后的一个星期里,如往常那样,上山下地,去除草,去施肥。父亲痛到呻吟,眉头紧锁,坐不安站不稳时,已是他摔后第九天。

面对我们的焦急追问,父亲这才吞吞吐吐说了事情原委。那次在沙洲地,父亲上龙眼树锯枝,一脚踩空,从树上摔下来。树不高,但摔地时胸膛恰好撞到先落地的电锯的铁柄。父亲说,他原地缓了许久方能起身,可后来又觉得没有痛感,没有大碍,不想让家里人担心,便闭口不提这事。

我和大哥匆匆把父亲送到县城医院,一番检查下来,结果是肋骨裂了三根。看到报告那一瞬,我的眼眶湿润。父亲是怎么在疼痛中坚持一星期的?我顿时明白,衰老的恐怖,不是容颜的变化,而是它让天下父母对子女的爱,变得小心翼翼且卑微,生怕自己成为孩子的负担与累赘。

我们办好住院手续,护士给父亲挂上针水。夜来了。大哥说他守夜,让我回去。父亲睁开被疼痛逼闭的眼,声音一停一顿地说了几句,他的本意是让我们一起回家去,这里有医生护士,他就是躺着罢了,无须留人守

夜。我看着父亲,这个世界上最爱我的男人,从几何时,白发一根根爬上他的头顶,皱纹一道道布满他的皮肤,在岁月的河流里漂浮,我被喂大,他被催老。父亲终是从意气风发变得谨小慎微了,一言一行里都是忐忑与小心。守个夜而已,他担心我们睡不好,影响次日工作。可他忘了,我们年少生病时,他又为我们守了多少个漫长的夜,然后第二天又拖着疲倦的身躯去干活的。

白天,我利用午休时间在城乡之间穿梭,给父亲送午饭。每每我提着饭盒走进病房,愧疚与心疼总会在出现在父亲看到我的那一秒,如花一样在他脸上盛开。父亲说了很多次,医院楼下一条街都是餐饮店,想吃啥的,打个电话就送上门来了,方便得很,用不着我们为一日三餐如此来回折腾。我笑着问他,餐饮店是方便,但有自己做得健康新鲜吗?父亲低头嘟囔,不都是吃嘛,管饱就行。父亲边吃边问我吃了没,下午有课没,最后都会循例问一句,可以出院没,回家躺着也行。我知道,父亲是心疼我们为他劳累。人老了,记性不好,父亲总是忘记他为自己的孩子付出了多少。我又气他记性太好,常常

记得自己老了,凡事不能给孩子添麻烦。

住院期间,父亲检查出有肺部结节。电话里头,父亲的声音焦急而忐忑,他一连串发问,一定要手术吗?手术要住院很久吧,要很多钱吧,我住院你们多遭罪啊,开药回家里养着不行么……父亲没有问自己的病情严重不,只是担心自己继续住院,把孩子折腾惨了,这是爱的本能吧,无论什么时候,第一反应想的都是孩子的处境,一如他摔了后,肋骨受伤了后,他把所有的疼痛都竭力藏了起来。

父亲一直强调说他的肋骨不痛了,可以出院了,还给我们表演了几个拉伸动作以证明。我想起小时候生病的情景,和父亲相反,我是赖在医院里不肯走。那时觉得生病真好,平日里因跑车忙碌难得陪我的父亲,会在我生病时陪着我,给我喂饭,买玩具哄我打针,讲故事帮我转移疼痛,纵容我的无理取闹。我仗着父亲对我的爱把一切要求变得理直气壮。如今,我多希望亲爱的父亲,也能有那样的底气,不管衰老、疾病把他逼迫到何种困境,他都能仗着我们对他的爱,享受一切照顾而心安理得。

愿岁月温柔,厚爱每一条受伤的肋骨。

父爱如光

■ 黎活

我的名字,单字一个“活”。儿时的我懵懂无知,并不理解这个名字背后的深意。看着身边同学有着诸如“梅”“燕”“梦”“娟”“玲”这般温婉动听的名字,我满心羡慕。有些调皮的同学还会拿我的名字打趣,说我小时候定是身体不好、难以养活,父母才给我取了这个名字。每次我都伤心地跑开,埋怨父亲为何给我取这样一个名字。

直到父亲离世多年后,我才从母亲的口中,知晓了这个名字背后那段尘封已久的往事。原来,在我出世第二天,便开始吐奶,这一吐,就是整整八个月。在那个物资匮乏、医疗条件落后,且重男轻女思想盛行的年代,一个女娃的生命似乎显得无足轻重。村里的老婆婆们七嘴八舌地议论着,说我救不活了,不如“丢”了。远在外地教书的父亲得知消息后,拼命往家赶。当他看到蜷缩如小猫、奄奄一息的我时,心疼得直掉泪。他毫不犹豫地用身上仅有的一件外套将我紧紧包裹,把我小小的身躯贴在他温暖的怀里,在堂屋里不停地踱步,一夜未曾停歇,眼神中满是深爱与不舍。或许是父亲的体温驱散了我身上的寒意,又或许是一个父亲对女儿炽热的爱感动了上天,在凌晨时分,我那原本苍白如纸的小脸蛋,竟渐渐有了血色,我奇迹般地活了过来。

父亲是极具智慧,无论对待学生还是自己的孩子,他从不会责骂,而是用鼓励为我们点亮前行的灯。记得有一次,我用蓝墨水笔写了一版字,满心忐忑地拿给他看。父亲看后满是惊喜,大声赞叹:“哇!这些字真是你写的?如果是用黑墨水钢笔书写,我还真分不出是哪些是原版书法家的笔迹还是我亚活的笔迹呢!”那时的我,对父亲的话深信不疑,并对书法产生了浓厚的兴趣。父亲善意的谎言,如同一束光,照亮了我前行的道路,为我打开了一扇通往艺术世界的大门。

父亲原本在外地教初中,为了更好地照顾我们,父亲毅然放弃了初中优厚的待遇,回到本镇中心小学负责毕业班的语文教学兼班主任工作。毕业班工作强度极大,任务繁重,而父亲又是一个责任感极强、爱学生如命的人,他总是全身心地投入到工作中,呕心沥血,废寝忘食,一干就是三十多个春秋!那个不平常的午后,多日来的忘我工作,倔强的父亲倒下了。我们心急如焚,带着父亲辗转化州、湛江等多家医院检查,最终确诊为尿毒症晚期。从那以后,学校、医院、家庭三点一线,成了我们生活的全部。

面对病痛的折磨,父亲展现出了令人难以想象的乐观。每周六一大早,我便载着父亲去做透析治疗。由于治疗时间较长,我给父亲买了2个面包当作午餐。中午,我在透析室外的微波炉里加热面包时,因为从未用过微波炉,调时间过长了。当我打开微波炉的那一刻,面包的一面已经被烤得漆黑。本以为父亲会失望,可他却满脸乐呵呵的,用枯如干树枝的右手举起那块“黑炭”,大口大口地咬着:“嗯嗯,真香!我就喜欢吃这种焦香的味道!”他枯瘦如枝的手,此刻却比任何时候都温暖,那些被病痛压弯的脊梁,依然在用爱为我们撑起一片晴空。

每当风起时,我仿佛能听见父亲在耳边轻声鼓励;每当提笔练字,眼前总会浮现他赞许的目光。父亲,用生命书写的牵挂,化作我生命里永不熄灭的光,照亮每一个前行的晨昏。

保健养生

特发性老年浮肿 调理饮食可缓解

许多老年人有脚踝或下肢浮肿的现象,用手指轻按这些部位时,肌肉凹陷,不易恢复。尤其是久坐后,两腿胀得难受。有些人一见腿肿就认为肾出了毛病,盲目使用利尿药物,这样不但会延误病情,还会引起水、电解质紊乱,甚至损害肾脏功能。

老年人腿部出现浮肿,原因有很多,一部分与心、肾、肝和内分泌疾病有关,还有相当一部分是特发性老年性浮肿。这类浮肿多因老年人皮下组织间隙疏松、水分容易渗入组织间隙而形成皮下水肿。此外,老年人的血管舒缩功能和汗腺

分泌功能减退,经过皮肤蒸发的水分减少,且心脏、肺脏、肾脏功能减退,内分泌功能也不够稳定,这些因素综合作用下,体内水钠潴留于皮下间隙,会加重皮下水肿。所以,老年人出现腿肿,首先要搞清楚病因,如属于特发性浮肿,无需治疗,通过科学饮食调理就可改善。

1.选择含钙丰富的食品。钙摄取不足会影响神经的传导,甚至产生肌肉痉挛,加重腿足肿胀的程度。

2.多食含钾的食物,如香蕉、西瓜、葡萄、柚子等。因为含钾的食物能缓解过多盐分导

致的水肿型虚胖。

3.“瞄准”B族维生素,如海苔、芝麻、花生等。维生素B1可改善双腿的疲劳甚至浮肿,维生素B2能加速脂肪代谢。

4.多吃含有维生素E的食品。维生素E具有抗氧化作用,能使腿部肌肉充满活力而不松弛。植物油、瘦肉类、乳类、蛋类、绿叶菜及各种干果中都含有丰富的维生素E。

此外,饮食应适当节制,少吃含糖、脂肪的食品和咖啡等刺激性食品,多吃新鲜蔬菜和水果,蔬菜和水果中富含水分和纤维,能帮助消除双腿的浮肿。

老年人要重视足踝锻炼

老年人是足踝问题的高发群体,肌营养不良、神经源性疾病、炎症性疾病等也会降低机体对足踝的控制能力。锻炼足踝,日常可练习以下几个动作:

站姿提踵:强化足踝周围肌肉。双脚与肩同宽站立,脚尖自然向前,抬起脚后跟,快起慢落重复10次为一组,期间脚后跟不着地,在最高点和最低点分别停顿2-3秒,每次练习3-4组。如果最初力量不足,可降低脚后跟抬起高度,再循序渐进抬高。

单脚平衡:提升足部稳定

性。站直,双脚并拢,一只脚抬高离开地面,保持10秒后放下,两侧各重复4次。想要增加难度,可选择闭上眼睛或站在平衡垫、波速球上练习。建议老人或足踝疾病患者在家属或医护人员看护下练习。

脚趾抓物:增强足部小肌群力量。坐在椅子上,脚前放一块毛巾,保持双脚脚后跟着地,脚趾用力抓紧毛巾,然后微微抬起前脚掌,保持5秒放下,重复10次为一组,每次练习3组。当足部力量和灵活性有所提升后,可

将细软物品换成硬质物品,如玻璃球等。

脚踝转动:加强踝关节灵活性。坐在椅子上,一只脚抬高离开地面,踝关节顺时针转10次、逆时针转10次为一组,双腿交替练习,各完成4组。注意转动时小腿不动,如果出现异响或疼痛,应及时停止,并查明原因。

为避免足踝受伤,运动时应选择合适的鞋子,尽量避免鞋跟过高;锻炼前充分热身,激活足踝反应能力;运动中可适当使用护具,同时不能忽视踝关节保暖。



黄皮飘香 黄诒高摄