

母亲成了“网红”

□ 再默依

“很多人咨询我,辣椒炒肥肠这道菜怎么做的哦。”母亲盯着手机屏幕,笑得找不起嘴。看着此时兴高采烈的母亲,和刚来城里的样子,形成鲜明对比。

想起刚来城里的母亲,终日觉得无所事事,母亲认为居住在城里的商品房,如同被困养在笼子里的鸟儿,失去自由,她每天都提不起精神来,经常吵嚷着回乡下。有天,我在刷抖音视频的时候,灵机一动,心想:可不可以也让母亲像美食博主拍下煮美食的视频,放到网上呢?这样,母亲就不会觉得没有事情做,感觉

无聊了。

我和母亲商量一下,母亲认为我在没事找事,摆摆手说,“我一个老太婆,有谁想看呢?”我拉着母亲的手说,“你就试着玩一下嘛,反正拍视频没有任何损失。”于是,我在网上上传母亲炖五指毛桃鸡汤、清补凉糖水、芋香西米露糖水的视频,想不到一下子吸引很多粉丝的兴趣。我把粉丝的留言拿给母亲看,笑着和母亲说,“你看看,很多人都喜欢你做的菜哦,让你继续更新视频。”母亲眼里仿佛闪着光,不可思议地说,“真的吗?真的有人喜欢我煮的

菜吗?”自此,母亲的脸上也重现往日的笑容,渐渐从不露脸拍视频到露脸,自信满满地说着一口不太标准的广东普通话,向粉丝介绍如何去炒菜,教粉丝如何挑选新鲜的蔬菜和肉类。

母亲自己也去研究怎样拍视频,编辑视频和发视频。平时,我上班忙没有空帮她编辑,她就自己行动起来。

有天,母亲从菜市场买菜回来,大门都来不及关,便兴高采烈冲进来说,“女儿,我今天在菜市场买猪肉,猪肉档的老板是我粉丝,他居然说送几斤猪肉给我。

现在在街上,也经常遇到我的粉丝呢,个个都拉着要和我合照,还约我去他们家玩呢。”我笑着说,“是啊,你现在可是大网红,我同事都刷到你的视频哦。”

母亲在网上的粉丝越来越多,她拍视频的劲头也越来越大,弄懂怎样拍视频和编辑视频后,她为了给粉丝拍更多有质量的美食视频,又自己研究食物的营养搭配,每天都忙得不亦乐乎。

看着自从做了美食博主的母亲,心情日渐开朗,我也很欣慰,母亲终于找到精神寄托,也算是老有所得,老有所乐。

春华秋实 芬芳满园

□ 梁培英

与黄老师为邻里已十来年了,我们的交集都是在晚饭后一起散步。那一个多小时的时间里,我们在校园里散着步,聊着家长里短,日常里的琐碎,以至于我常常忘记黄老师是一位优秀教师,一位广东百户“最美家庭”获奖者,更是一位培养出卓越儿子的母亲。

黄老师总是穿着一身运动衣出来散步,她身材高挑挺拔,脚步带风而有节奏,退休多年依然英姿飒爽,校园里一起散步的年轻老师都跟不上她的脚步。记得一起散步的邻居曾说过“这黄老师,高级职称退休金不少,儿子年薪都过百万了,还天天晚上赶着去超市买降价的菜,极少到外面吃饭,又不打麻将,不唱歌跳舞,也不逛街买衣服,都是穿着运动服和过时的旧衣服,还在乡下种了几亩果园,亲自打理,唉,真是有福不会享受的怪人!”经她一说,我也纳闷,刚好路过校园那棵柚子树,一缕清新淡雅的花香扑鼻而来,我不禁抬头仰望这棵高大的柚子树,那宛如玉雕般莹白的花儿,朵朵向上,绽放在高高的树枝上,厚实的绿叶之中,精致无比,令人心旷神怡。我心想,也许黄老师如这棵朴实的柚子树,如果不是清风送来一阵花香,如果没有抬头仰望高空,是看不到那高处的花开的呀!

现代女性步入婚姻的,大多数都在事业、家庭两边挣扎着,很难两全其美,而黄老师却能事业和家庭双丰收。我曾问过黄老师,她之前教学与家事

都要忙,却把儿子培养如此优秀,是怎么做到的呢。黄老师只轻描淡写地说,也许是在校园里生活,给孩子一个良好的学习环境,和她在工作与家庭上尽心尽力的付出,让孩子从小养成自觉、刻苦学习习惯。以至儿子无论在学习上还是在科研教学上,都是锲而不舍,攻坚克难,勇攀高峰。

是的呀!最好的家庭教育就是言传身教。

黄老师的儿子在清华大学读本科时获得光华奖学金,免试保送清华大学计算机系的研究生。在美国哥伦比亚大学留学期间,研究成果处于世界领先水平,曾经获得两项专利。现任香港大学计算机系教授,博士生导师,还获得香港政府科研奖。如此优秀的儿子源自黄老师优良的家庭教育的呀!

黄老师第一个孙子在美国出生时,儿子买了头等舱飞机票让她去照看孙子半年。在儿子家后院的空地上,黄老师开垦了许多中国菜,常与来自世界各地的邻里们分享中国美食和中国传统文化。美国的邻里们亲切地叫她“中国妈妈”。现在和黄老师散步,常看到她与孙子手机视频通话,教孙子学中国礼仪。每每此情此景,我不由想起了摩洛哥西部平原上一种叫“蓬尹迪卡萨里尼特”(意思是:善良的母亲)的树。

时值秋季,校园里那棵高大的柚子树上已挂满了果实,芬芳满园!

健康与生活

秋冬季节心脑血管疾病频发

老年人如何健康过冬?

秋冬交替,昼夜温差。气温下降,天气变冷,血管收缩,会使血管变得更细,引起心脑血管供血不足,容易引发心脑血管疾病。

且秋冬季节天气干燥,呼吸会消耗大量水分,以至于血液粘稠度过高,引起血液流通不畅,血管堵塞。此时,发病往往是突然的、不可预测的。因此,秋冬季节预防心脑血管疾病的发生尤为重要。中老年人一定要做好以下几点,健康过冬!

健康饮食

一日三餐要科学、全面、营养,清淡饮食。除了饮食中要多一点蔬菜、水果、粗粮、杂粮,同时可吃些鱼肉,补充点牛奶、蛋类、豆类等等。

所以我们要合理膳食,一定不要抽烟喝酒,胡吃海喝,保持良好的饮食习惯。

科学运动

运动锻炼能增强体质,加速身体脂肪代谢,加速体内糖分、

盐分的代谢,对高血压、高血糖、高血脂及脑血管病等都有良好的改善作用,因此定期锻炼十分必要。

散步、慢跑、瑜伽、太极等都是适合心脑血管疾病患者的运动。但运动前要做好准备工作,运动强度要循序渐进,运动完之后最好能记录血压、心率的反应。

心情舒畅

其实我们的心情、心态,和我们的健康息息相关。长期糟糕的心情,消极的心态,抑郁、压抑、悲哀、伤心、压力大、愤怒、暴躁等等情绪,都会影响血压、心率,会导致心脑血管疾病的风险增加。

我们在极度暴躁情绪下,猝死风险会增加7倍,我们在极度悲伤的情况下会诱发急性心脏病。我们要尽可能地调节好心态,要有一颗善良、积极、乐观、阳光的心。

所以,我们要心情舒畅,不要负能量!



监测三高

进入冬季,血压波动大,很多人夏秋季血压平稳,可是天气转冷后,血压会升高。血压升高不能只靠感觉,一定要去主动测量。冬季血压没有控制好,就会诱发脑出血、脑梗死、心肌梗死、

心衰等恶性心脑血管疾病。

勤测血压,日常保健,不要偷懒。发现三高异常,一定找专业医生调整治疗,这一点尤为重要!

总之,冬季,尤其是温度骤降的时候,一定要做好个人保养,做好上述几点,预防心脑血管疾病!



扫码关注
快捷投稿

为中国人民谋幸福 为中华民族谋复兴



为中国人民谋幸福 为中华民族谋复兴