

俺娘是个“90”后

■诸纪红

“伸伸腿，一二，一二……”
我回老家探亲，刚走近老屋，母亲房间里的电视传出健身课的声音。
我推门入屋，母亲正在锻炼身体呢。
母亲看到我，没有停下动作。“你先等会儿，我把这个操做完。”
母亲认真地跟着电视里健身教练的指令做着每一个动作，虽然动作可能不够标准。
我的母亲今年九十岁了。虽然年事已高，但她依然耳聪目明，精神矍铄。每天早上，当天边刚露出一丝曙色，母亲就早早地起床了。她非常爱干净，起床后总是先刷牙、洗脸，把自己打理得清清爽爽。吃完早饭，她喜欢自己动手洗衣服、洗毛巾、擦桌子。
春节前，在我的儿子的启迪下，母亲对“90后”的概念有了新的理解，于是她也称自己是“90后”。
母亲的乐观和豁达也体现在她面对困难的态度上。她总是说：“不管什么事，说开了就不是事，不管什么坎，齐心协力都能迈过去。”这种积极向上的精神，不仅激励着她自己，也鼓舞着我

们全家人。每当我们遇到困难和挫折时，母亲总是会用她的智慧和经验来开导我们，帮助我们走出困境。
我读初二时，有一次我因为考试没考好而沮丧，甚至对自己失去了信心。母亲看到我沮丧的神情，轻轻地将我拉到身边，用那些温暖明亮的双眸定定地望着我，说：“孩子，你看这田地，它就像人生一样，有时候干旱，有时候暴雨，但只要咱们不放弃，用心耕耘，总会有收获的时候。”
村里对母亲的评价非常高。“老奶奶总是笑呵呵的，有时候还跟我们开玩笑，特别有趣。”邻居七爷说。
上个世纪八十年代，我的两个姐姐相继病故，九十年代，我的大哥又意外过世，紧接着我的父亲也撒手人寰。对于一个女人来说，最大的悲痛莫过于丧子丧夫。可我的母亲没有被生活打倒，反而更激起了她对生活的热爱。
在那些艰难的日子里，母亲总是默默承受着痛苦，却从未向命运低头。她以惊人的毅力，重新站了起来，用她的双手撑起了这个家。母亲常说：“生活虽然给了我重重一击，但我不能倒下。”

正是这种坚韧不拔的精神，让母亲在逆境中绽放出了更加灿烂的光芒。
母亲始终热爱劳动，忙碌的身影是她生命中永恒的旋律。上个世纪七十年代，父亲和大哥外出帮人家制砖烧瓦，家里只有母亲一个人操持。白天，母亲与生产队里的男人们一起 在田里种庄稼，挣微薄的工分。夜晚，母亲在煤油灯下纺棉纱，补贴家用。
在那个物质匮乏的年代，母亲用那双有力的手，让我们的生活有序舒适。她种的菜和养的鸡，是我们餐桌上的常客。她亲手织的毛衣和纳的鞋底，是冬天温暖的保障。她如同一个永不停歇的陀螺，用她的爱，构建了一个温暖的家园。
即使在步入八十岁的老年，母亲依旧每天清晨提着水壶和篮子走进菜园。用她那双布满老茧的手细心地为每一棵植物浇水、施肥、拔除杂草。在她的呵护下，菜园里的茄子、辣椒、黄瓜都长得鲜嫩水灵。我们每次回老家，母亲都要将车子的后备箱装满自家种的菜。
虽然母亲不识字，但她偏爱看电视

视，尤其痴迷于86版的《西游记》。无论哪个电视台播，只要被她发现，就会专心致志地看下去。她经常坐在电视前，指着西游记中的孙悟空对孙子说：“孙子啊，要学就学孙悟空，他有千里眼，顺风耳，一个筋斗云就可以跳到万里之外，那才叫本事！”
母亲舍不得花一分钱偶尔到街上买点菜，为了一毛二毛地跟小贩们争得面红耳赤。虽然她不认得现在的数字秤但是总认真盯着小贩的秤盘子装作很内行的样子以至于“骗过”许多小贩不敢糊弄她。
母亲过不惯城市钢筋水泥的生活，只喜欢在老屋自由生活。母亲不太爱吃荤，除了猪肉偶有进嘴，牛羊等其他“红肉”基本不吃，常年以蔬菜和豆制品为主。
“我做梦也没想到能过上这样的好日子。老了不干活还月月有钱拿，村里的医生还经常上门来检查身体，真是太好了。”有一天，母亲感慨地说，“孩子们啊，咱跟上了好时代，生活过得甜，我这‘90后’呐，也得努力，向‘00后’进发！”

保健与养生

如何预防脑血管“节后综合征”

春节假期结束后，有的老年人会出现脑血管“节后综合征”，表现为头晕、肢体无力、情绪低落等症状。这是因为节日期间的生活方式改变，如饮食失衡、作息紊乱、情绪波动等，对脑血管健康产生了负面影响。专家建议，可以从以下几方面帮助他们平稳度过节后时期，守护脑血管健康。

一、调整饮食，清淡为主

节日期间，老年人往往摄入过多高油、高糖、高盐的食物，这对脑血管健康极为不利。节后应尽快调整饮食结构：多吃蔬菜水果。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于降低血脂和血压，保护血管健康。控制油脂摄入。减少大鱼大肉的摄入，选择清蒸、煮、炖等烹饪方式，避免油炸食品。多喝水。保持充足的水分摄入，有

助于稀释血液，减少血液黏稠度，预防血栓形成。

定时定量。恢复规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，减轻肠胃负担。

二、规律作息，睡眠充足

节日期间熬夜、晚起是常见的现象，但节后应尽快恢复规律作息：早睡早起。保证每天7-8小时的高质量睡眠，有助于身体恢复和调节血压。

避免熬夜。尽量在晚上10点前入睡，避免过度劳累。

适当午休。午休时间控制在30分钟以内，有助于缓解疲劳，但避免过长午休影响夜间睡眠。

三、适度运动，增强体质

运动是保持脑血管健康的重要方式，但节后运动需循序渐进：

选择合适的运动方式。如散步、太极拳、八段锦等，这些运动强度适中，适合老年人的身体状况。

注意运动时间。避免在寒冷的清晨外出锻炼，建议选择上午9点后或下午3点左右进行运动，每次运动时间控制在30-60分钟。

防寒保暖。运动时注意保暖，尤其是头部和四肢，避免受寒引发血管收缩。

四、调节情绪，保持乐观

节后环境的变化可能导致老年人情绪低落或焦虑，这会加剧血压波动，增加脑血管病风险：

保持社交活动。多与家人、朋友交流，参加社区活动，避免孤独感。

培养兴趣爱好。通过书法、绘画、听音乐等兴趣爱好，分散注意力，缓解情绪压力。

学会自我调节。遇到不愉快的事情时，尝试深呼吸、冥想等方式放松心情，保持乐观心态。

五、管理基础疾病，按时服药

对于有高血压、高血脂、高血糖等基础疾病的老年人，节后更需重视疾病管理：

按时服药。严格按照医嘱服用降压药、降糖药等，不可随意增减药量或停药。

定期监测。每天监测血压、血糖等指标，记录数据，定期向医生反馈。

及时就医。若出现头痛、头晕、肢体麻木、无力等症状，应立即就医，争取最佳治疗时机。

此外，家人在老年人节后健康管理中扮演重要角色，要多关注老人身体状况，给予老人更多的关心和理解，帮助他们缓解节后的情绪波动。

阿公的手

■汪恒

阿公已入耄耋之年。看似身体硬朗，实则多有老年不适之感。操劳一辈子，哪能没有病痛？
自阿婆去世以后，他回到老家，回归了当初的田园生活。种菜、养鸡，每日奔波操劳，一刻也停不下来。
晚辈劝他，就歇着吧。他倒是笑笑，说自己种的菜、养的鸡好吃。其实也能理解他，他就是想有点事情，这样日子过着才有盼头。
他当过兵，年轻时跟着部队走南闯北。虽是土生土长的广东人，却能说着一口流利的北方方言。皆因年少时，他有过多来自五湖四海的战友兄弟。每每聊起炮火连天的日子，总能看见他眼神中注满了思绪。
退伍后他到铁路部门工作，仍是不能回家。于是，在火车压过的铁轨中，刻上了阿公的岁月。
又是一年除夕。家乡的风俗是要在这一天贴对联，把旧的撕掉，再把新的贴在相同的位置。阿公早就从市集里买了新对联。在除夕的清晨，张罗着让孙辈们除旧迎新。他把对联、浆糊、梯子备好，接下来做的就是在在一旁“监工”了。
有一副门联需要裁剪，阿公拿来一把小刀，沿着门联的中线一点点地裁剪。我看见了阿公的手，黧黑、布满斑点、手指有部分弯曲，有个手指还因干燥而爆裂了，沁出的血和对联褪掉的红色融为一体。就是这双手，撑起了一个家，造了一栋房子，守护过祖国的一寸土地与安定……这双手仍将扛起阿公对未来的期盼，让埋在泥土中的种子迎春生长，盎然挺拔。
在中国的许多家庭里，都有着这样的双手。这双手是吃苦耐劳的痕迹，是艰苦奋斗的见证，是勤俭朴实的象征……它们为“小家”遮风挡雨，只愿余生安稳富足。

及时雨

■梁玺芬

一夜及时雨，催开枝叶花。
天公成好事，最喜是农家。



扫码关注
快捷投稿



关爱未成年人 公益广告

亲近大自然
做阳光少年



爱护大自然



爱我
茂名
茂名市文明办 宣