

结缘乒乓

■ 陈汝雄

退休后,闲来无事,我每天上午和下午分别到桥南和河东乒乓球室打卡,就像在职时到单位打卡上班一样,风雨无阻,从不缺席。打乒乓球成了退休生活中必不可少的内容,锻炼身体,愉悦身心,结识球友,我在一片欢腾和乐中欢度晚年。

其实,我很早便与乒乓球结缘。记得二十世纪七十年代初,我读小学时,就曾在学校打过乒乓球。有一次,我走到球台前拿起光板球拍正要与一位同学打球,旁边刚下场的另一位同学因输球不服气,解下球台一边的界网夹,使劲一甩,以此来泄愤,好巧不巧,界网铁夹正好打在我的脸上,当场把我的脸打肿了,一颗门牙被打掉了半截。我难过了,伤心之下,发誓以后再也不打乒乓球。

八十年代初,我在茂名石化公司工作后,有了工资,才到牙医

店里把这半截门牙镶上,而打乒乓球的阴影一直在心头笼罩着。

二十一世纪初,原属茂名石化的印刷厂被承包,承包该厂的老板是位乒乓球爱好者,她把二楼原包装车间改造一新,铺上木地板,放上两张乒乓球台,还配上空调、茶几茶具、饮水机等,变成一个高大上的乒乓球室。由于我们部门与印刷厂业务联系密切,老板允许我们每周一、三、五晚上在球室练球,其余时间则让别的客户打球。于是,从2004年开始,我们几位同事每周得以有三个晚上相约球室,进行乒乓球双打活动。

每当夜幕降临,我们便来到球室打球,双打轻松热闹,打赢打输,打中打失,大家都哈哈一笑,从不计较。球室里洋溢着一片欢声笑语,白天工作的压力、烦恼和劳累消失得无踪无影。这一打,就是近二十年,风雨无阻,从未间

断,印刷厂二楼球室简直成了我们业余时间放松身心、缓解工作压力的“欢乐园”。

直到前几年,我们几个同事相继退休了,印刷厂也搬迁到了新的地址,陪伴我们走过了近二十年风风雨雨,给我们在紧张忙碌的工作之余带来无穷快乐的“欢乐园”也消逝了,连一起消逝的是我们一去不复返的壮年时光,还有我们职业生涯里的悠悠岁月。

所幸的是,退休之后,我发现茂名石化每个社区都有乒乓球室,都有许许多多的退休老人在打球,锻炼身体,愉悦身心,欢度晚年。我也自然而然地加入其中,再续乒乓之缘,让退休生活有了寄托。如今,退休后无所事事的,每天都到社区球室报到打卡,将之当成了新的“欢乐园”,使退休后的人生有了新的归宿和欢乐。

保健与养生

深静脉血栓的真相与预防

老年人以及久坐、久卧、久站人群是深静脉血栓的主要患病群体。

深静脉血栓在临床上很常见,是指血液在深静脉中出现不正常凝结、阻塞静脉腔等,导致静脉回流障碍,继而引起的临床症状。深静脉血栓好发于下肢,临床表现为单腿肿胀、疼痛和浅静脉曲张。

双腿的静脉距离心脏远,其静脉血要克服重力回到心脏,因此下肢的深静脉容易形成血栓。所谓的经济舱综合征和麻将综合征,就是由于长时间保持一个坐姿且进水少等原因,导致了下肢深静脉血栓的形成。

然而,有着良好运动基础的

职业运动员,竟然也会被深静脉血栓“栓”住,且血栓还发生在了并不常见的肩膀部位,超出了许多人的认知。

静脉血流淤滞、静脉血管壁损伤和血液高凝是深静脉血栓形成的三大因素。只要满足其中任何一个或两个要素,即使是运动员也会发生深静脉血栓,甚至发病部位可能是上肢。

若深静脉血栓已发展至慢性期,患者可能会出现色素沉着,疼痛肿胀等明显症状,并伴有湿疹和溃疡。更有甚者,可能会发生血栓脱落并随血液迁移回流至肺部,造成肺栓塞,导致呼吸心脏骤停等危害生命健康。

确诊深静脉血栓后,越早治

疗效果越好。早期阶段,首选口服药物、皮下注射等抗凝治疗方案,阻止血栓继续形成,同时要避免揉搓按摩肢体;其次,通过医学手段将已经形成的血栓除掉。

那么对于老年人来说,如何预防深静脉血栓的形成呢?

日常饮食上,可选择清淡、新鲜食物,常吃山楂、燕麦、茄子、红薯、洋葱等有助于血管健康的食物,保持血管壁的弹性。日常预防也重要,包括戒烟,防止烟中尼古丁刺激引起静脉收缩,影响血液循环;多喝水,保持每天充足的饮水量,防止血液浓缩;保持大便通畅,养成定时排便的习惯;衣着宽松,鞋袜不要过紧,注意肢体保暖。

我做母亲的“气象大使”

■ 朱小毛

七十六岁的母亲,身体状况和多数上了年纪的老人大抵相同,体质下降,抵抗力差。母亲的喉咙像有人不停地挠着,大痒,大咳。一咳起来,就像上坡的拖拉机,喘气不断,叫人听了十分难受。母亲哑着嗓子,痛苦地说:“咳的时候,太阳穴两边,像要爆炸一样,真是活受罪。”

虽然我们对防治咳嗽也略知一二,什么枇杷膏、川贝液等止咳中成药,从药店买来,给母亲喝下,西医的消炎药也配上,中西医结合。另外辅以冰糖雪梨水、萝卜蜂蜜水等,民间配方也用上,如此多管齐下,但就是不奏效。

我们黔驴技穷,没办法,只好把母亲带到医院,交给医生处理。

一通全身检查之后,最后定调,必须住院输液,以观后效。这一趟下来,住院十几天不说,可苦了母亲,两只手的手背布满了红色的小斑点,那都是输液扎的针口。

经过十几天的“短兵相接”,终于把“死磕(咳)分子”控制住了。母亲在家休整了好长时间,才逐渐恢复元气。这也难怪,上了年岁的人,要想一下回到从前,实属不易。好比用久了的老称,跑了十几万公里的汽车,有磨损有消耗,与先前总有较大的差距。

那年的咳嗽,虽然败在了医生手里,却也为以后埋下了隐患。

一到冬天,老天爷如若变脸厉

害,气温突降,咳嗽定会不请自到,缠绕母亲。

母亲一咳,仿佛跟自己过不去似的,不到医院打上十天半月的吊针,根本不见效不好转。

一连几年都是如此。搞得我们子女紧张兮兮,提心吊胆。医生最后定诊,母亲是得了老年顽固性哮喘。往后余生,怕是要和它相依相伴,不离不弃了。想要杜绝,办法有一,姑且一试,到海南过冬,那几气温暖和,不会冻着老人。可对我等朝八晚五的工薪阶层而言,不过是镜中月水中花,很不现实。

唉,这个可恶该死的老年顽固性哮喘!

母亲有了这个顽疾,也给我们做子女的滋生了一块不小的心病,悬在那儿,沉甸甸的。

进入冬季,我们就无来由地担心害怕,纠结彷徨。

母亲的哮喘一旦发作,就要住院输液,没有十天半月的,丝毫解决不了问题。她老人家身体受罪,我们子女心里受累。两方吃力不讨好。

怎么办?

我们发现,要是天气突然变脸,降温厉害,母亲旧病就容易复发。我们只有提前预防,做好“应急预案”,才可有备无患。

于是,对外,我密切关注天气的阴晴雨雪,气温的高低冷暖。尤其是冬季,手机里的天气功能,被

我运用得淋漓尽致,发挥了最大作用。它能预报未来15天的天气情况。天气要是风云变幻,我都会提前告知母亲,请她做好思想准备。日复一日,我们俨然成了母亲的“气象大使”,几乎每天都要发布气象信息。

“妈,近几日天晴,天气好,日头大,温度高,可到外面多走走走,晒晒太阳。”我把“喜讯”告诉母亲,母亲像是受到了感染,眉梢上也藏不住喜滋滋的模样,露出盈盈的笑意。

“妈,过两天,天气要降温,风力大,要多穿衣服,注意防寒保暖。尽量不外出,少受风寒。”

听我这样一说,母亲立即回应:“好,那我就少到外面,不出去,在屋里看看电视。”

幸亏,母亲有电视的陪伴,还是能坐得住的。

我自觉担任母亲的“气象大使”,提前向她发布气象消息,一连几年下来,母亲的顽固性哮喘发作频率,明显比以往少了。

能为母亲减轻病痛,我这个“气象大使”很有成就感,因而乐此不疲,甘之如饴。

发展到后来,一年四季,我都乐意做母亲的“气象大使”,做到春防寒,夏防暑,秋防凉,冬防冻,为母亲的安康,不遗余力!

往后余生,我能做母亲的“气象大使”,幸哉!乐哉!



翠羽灵鸟倚碧枝 张永生



扫码关注
快捷投稿

精神文明创建

人人都是文明形象 个个都是文明力量



茂名市文明办 宣

志愿服务

团结友爱 助人为乐 见义勇为 无私奉献



茂名市文明办 宣