



扫码关注
快捷投稿

监控下的守护

■ 蓝青

不知不觉,母亲已经八十多岁了,腿脚越发不如从前那般利索。走起路来,一晃一晃的,仿佛一不小心就会摔倒。看着母亲走路颤巍巍的样子,我莫名地多了些担忧。然而,白天我们都要上班,晚上下班回家后还要辅导儿子做作业,实在没有办法时刻陪伴左右。

而且,母亲向来喜欢清静。因此,虽然同住一栋楼房,作息却在不同楼层。母亲为了出入方便,一直以来都是独自居住在一楼。而我们为了避免小孩子吵闹,影响她老人家休息,带着孩子在三楼居住。三楼到一楼的距离,说远不远,说近也不近。白天的话还好,多跑两趟,权当运动锻炼身体。可是,到了夜晚,来来回回地上下楼奔跑实在诸多不便。

于是,我便寻思着买几个监控回来,在一楼的大厅、厨房以及卧室里都装上,这样便可以随时了解母亲的情况。

监控买回来以后,我请了安装师傅过来帮忙安装。安装监控的那天,母亲站在一旁看着安装师傅爬上爬下地忙碌着,忍不住好奇地问我:“这个监控有什么作用?”我告诉她,通过这个监控,我就能看见她在干嘛了。等监控安装好后,我打开手机邀请她一起观看监控画面。当

看到我们都出现在手机画面里时,母亲忍不住惊呼起来:“啊、啊、啊,真的太神奇了,我们都跑进手机里了!”

从此以后,我的手机里多了一扇窗。睡前最后一眼,醒来第一眼,又或者半夜里醒来,甚至空闲的时候,都要透过这方寸屏幕看看母亲的动静。通过监控,我可以清楚地知道,母亲晚上多少点熄灯睡觉,夜晚起床多少次,早晨多少点起床,睡眠情况如何,以及白天在忙碌些什么等等。

虽然无法陪伴左右,但只要打开监控,我就可以随时看到母亲的身影,清楚地听到她的声音,一整天心里都会十分踏实。有时看到她躺在躺椅上打盹,花白的头发在灯光下泛着银光;有时看见她慢慢地走向厨房,背影佝偻得像张拉满的弓;有时看到她在大厅里招呼来访的亲朋好友,那愉悦的闲聊声透过屏幕仿佛都能感受到浓浓的欢喜;最令人动容的是,每当临近我们下班回家时,母亲总会忍不住在家门口附近徘徊,不停地向着我们回来的方向张望着,等待着我们身影的出现。

自从有了监控,漫长的夜里,更多了份牵挂。深夜醒来时,总会情不自禁地摸向床边的手机。伸手划开屏幕,看到监控画面一切平静时,

总会莫名地感到欣慰。但是,监控的画面并不总是这么安静的。有时候半夜,看到母亲在那翻身,莫名地就有些担心,怕母亲有什么事,忍不住就想跑下楼去看看母亲怎么回事,直到看到母亲翻了一个身后,又安静地睡着了,才能安心。

有一次半夜,监控里传出轻微的哎哟声,我听了大惊,急忙跑下楼问母亲怎么了。当得知母亲是因为腰椎间盘突出难以入眠时,忍不住黯然神伤。

母亲年轻时由于长期过度劳作,导致腰肌劳损。年老之后,此种后遗症更是严重,腰椎间盘左侧膨出凸起,每每睡觉翻身时都会疼痛难忍。近些年,各类大中小型医院,甚至乡村诊所都去看过,中药、西药甚至民间偏方也都一一尝遍,但效果一直都不太好。无奈之下,只得从医院里开了药,放在家里备着,当疼痛加剧时就吃药缓解一下。

服侍母亲吃过药后,母亲再次睡着了,然而我却再也无法入眠。那一刻突然明白,原来守护是这样的沉重。这让我想起小时候生病发烧,母亲也是这样彻夜不眠地守护在我的身边。只不过现在我们的位置对调了,我成了那个深夜守护的人。

偶尔信号不好,画面出现黑屏

或者卡顿。此时,我的心也跟着会莫名的担忧,总担心母亲会出现什么意外。于是,赶紧打电话回家了解情况。然而,母亲接听电话,往往会手忙脚乱,总在拿起电话的瞬间,不经意挂断了电话。再次拨打时,刚好母亲也在往回拨,以致一直都提示通话中,唯有干着急!

有时候,母亲在接听电话时不小心按下了最小音量键,以致电话接通后,听不到声音,只听到母亲在一个劲地喊:“大声点,听不到。”更糟糕的是,由于手机不小心按下了最小音量键,以致后面再打电话的时候就会出现无人接听了。迫不得已,只能麻烦邻居过来帮忙看看什么情况,直到确认母亲平安才能心安。

在日复一日的监控画面里,我对母亲的日常变得了如指掌。晨起煮粥,午后小憩,黄昏时坐在家门口看看街景,或者和邻居聊聊天。这些细碎的日常,因为有了监控,得以真实地呈现在我的面前。这份意外的收获,让我们母子虽然隔着屏幕,隔着楼层,却依然能感受到彼此对对方的关心。或许,这就是现代科技给我们带来的最大便利,也是监控给予我们最安全的守护!

风吹稻浪思母亲

■ 蔡花

晚饭后,到郊外散步,只见广袤的田野上泛起一片金黄的稻浪,如大海的波涛,将我带入无尽的思绪之中。此刻,我的眼前浮现母亲勤劳的身影。

我马上拿出手机给妈妈打视频电话:“妈,吃饭了吗?在忙什么?”“还没吃饭,今天拔花生,从早忙到现在,不跟你说了,我还要收花生,我手脏,你挂机就可以了……”看着母亲被太阳晒得黝黑的皮肤以及她忙碌的身影,我的心仿佛被抽了一下。

母亲外出工作三十余载,只有五年级时,她才在老家耕种过一亩水稻,干农活不是她的强项。去年,母亲来学校帮我煮饭。母亲把宿舍收拾得井井有条,宿舍里总有她忙不完的活,叫她歇一下,她总是回应:“上了年纪了,要多活动活动,要不骨头硬了……”每次我都拗不过她。鲜少干农活的她也帮忙把我班的劳动基地搞得有声有色,小小的身板好像永远不累。我知道她很累,一躺在床上,不到三分钟,打鼾声就响起来了。女儿和儿子打趣道:“外婆又开始播放音乐了。”的确,母亲太累了。我常常想,要是把她的鼾声录下来,放到大自然中,那绝对是能与瀑布的轰鸣、狂风的呼啸一较高下的“天籁之音”。

不过,这“天籁之音”背后,却是我心头的无尽痛楚。每当听到那如雷的鼾声,我就知道母亲这一天又是累得够呛。她为了我,放弃了家中的舒适,来到这陌生的学校,只为给我煮上一口热乎的饭菜。

每天,母亲总是早早地起床,去市场挑选新鲜的食材。然后便在狭小的厨房里忙碌起来,锅铲翻炒的声音,就像一首动人的乐曲,飘荡在校园的每一个角落。每当我在教室里闻到那熟悉的饭菜香,心中总会涌起一股暖流。我知道,这饭菜的背后,是母亲无尽的付出和辛劳。我常常因工作繁忙,忘记了

对她的关心,甚至跟她提出:不要那么早起床,在厨房叮叮当当的,影响孩子休息。

课后,我有时候会看到母亲在校园里散步,她走得那么慢,仿佛在欣赏校园风景。但我知道,她的心里一定在想着我,担心我是否吃饱穿暖,是否开心快乐。而我却常常没有及时发现她的孤独和寂寞,更没有与她一起散步,并肩走一程。

那天是一个下雨天,她担心劳动基地刚种下的菜籽被雨打了,冒雨前去遮掩。地面积水,路滑,母亲摔倒了,手腕骨折爆裂了。摔断手时还不到八点,可她没有给我打电话,硬撑到我十一点放学,还把饭菜做好了。我下课回到宿舍,发现孩子在吃饭,只有她坐在床边,脸痛苦。“怎么不吃饭,不舒服吗?”“我跌了一跤,手痛,吃不下。”我顾不上吃饭,立刻带她去处理。在车上,我还责备她为什么不给我打电话,我好带她去处理。她许久没作声,下车时,她支支吾吾低声说道:“我怕影响你上课。”现在回想起来,我真的很后悔没有多关心母亲一些。

眼看又快凌晨了,我这支拙笔根本写不出母亲的平凡和伟大。每当夜深人静,那份情感,如同潮水般汹涌,让我无法忽视,更无法逃避,我愧疚于没有在她疲惫时为她递上一杯温开水,没有在她孤独时陪她聊聊天,没有在她需要时给予她一个拥抱;我愧疚于自己的粗心大意,让她的付出变得如此微不足道;我愧疚于自己的自私自利,让她的爱变得如此沉重……

清风徐来,稻浪在风的吹拂下摇曳生姿,仿佛在诉说着母亲的故事。母亲不是耕种的好手,但她总是把最好的留给我们,为我们倾尽所有,从不曾让我们受过半点委屈。她的爱如同那涌动的稻浪一般深沉而绵长,永远流淌在我的心田。

我也迷上了钓鱼

■ 刘桂云

我是一名退休女教师,竟会迷上钓鱼,连我自己也没预料到。

我老伴和儿子都是钓鱼迷。他们几次在河边蹲了半天,虽未钓到一条鱼,却蛮有精神,毫无灰心之意。为此我总唠叨。有几次大鱼脱钩了,他们回到家来,手舞足蹈,说得津津有味。我听后竟有些动心。

两年前的一个夏天中午,一阵雷雨过后,他们父子俩又准备出门了。他们经过“预谋”,特为我拍了一小盒苍蝇,准备了一根小钓竿,硬叫我同他们一起去钓鱼。左右劝,我恨他们到了河边。他们为我选了一个水滩边,调好浮漂,上好苍蝇,给我做“示范”。钩线刚甩出去,浮子就一动一动的往下拖,一下就拎上一条小白鱼。此时,我说让我试试,不到几分钟,一连钓起三四条小白鱼,确实让人高兴。他们父子俩到潭边去钓了。雨后的小白鱼特别肥,频频上钩,不到半小时,就钓起了40多条。兴趣正浓,可惜苍蝇

用完了。我到老伴那里去拿鱼饵,没有苍蝇,只有蚯蚓。平时我看到蚯蚓就怕,这时,不知哪里来的一股劲,竟捏住一条,花了好大劲挂在钩上。我又钓了十多条鱼,深感其乐无穷。回到家里,吃到了自己第一次钓的鱼,分外鲜美,胃口大增。

人秋后的一天,我老伴和几个老钓手,到山塘去钓鲫鱼,听说我也去,大家积极支持。山塘四周,红枫绿松,微风拂柳,潺潺沟水,流入山塘,使人心旷神怡。他们选定钓点打下窝,开始钓了。说也奇怪,我不打窝,只是在塘边的水草附近下钩,这里钓几分钟,那里钓几分钟,一连钓起10多条小鲫鱼。几个老手,竟然一条也未到手。他们按照我的钓法,也钓了一些。中午时分,大家收竿回家,一路上有说有笑,都说老将不如新兵。到了家里一称,我和老伴一共钓了4斤多。左邻右舍都来看热闹,无不啧啧称赞。我也感到钓鱼确实别有一番趣味。

前年,社区成立了老年人兴趣小组,我和老伴都参加了钓鱼小组。10月份,小组举行了一次钓鱼比赛,我也报了名,是唯一的女选手。大家抽了签,好像老天有心要我迷上钓鱼,我和老伴是联号,又是最佳钓位。听得一声哨响,大家忙着打窝下钩。不到几分钟,我的浮漂倾斜下沉,我很快地一拎,好重呀,知道有鱼上钩了,我双手握竿,一下子把一条500克左右的草鱼提上了岸,鱼儿活蹦乱跳,我却手忙脚乱,差点儿弄断了鱼竿。左右许多老钓手,都投来了好奇与羡慕的目光,并纷纷向我祝贺。我很快地上饵下钩,嘴馋的鱼又上钩了。我一拎,不得了,钓竿弯得像弓一样。我使劲拎,老伴着急地说:“别急,稳住它!”许多人见我钓到大鱼,异口同声说:“别急!把鱼竿竖直!把鱼竿竖直!”我钓技不佳,还是一股劲地硬往上拉。嘣的一声,钓线断了。我站在岸边手脚发软,埋怨老伴为

什么不帮一帮。老伴说:“这是比赛,要独立完成任务!”我这时既后悔,又兴奋,忙换上线,继续比赛。经过3个小时的角逐,我竟以钓鱼总重量1100克得了第二名。这天晚上我怎么也睡不着,因为太兴奋了。

我就是这样迷上了钓鱼。如果没有家务事,遇上好天气,我总和我老伴一起去钓鱼。一路上有人朝我看看,笑笑,我起初有点难为情,出钓次数多了便不以为然。

有人说钓鱼有利健康,能长寿,这有道理。我原有慢性疾病,织毛衣也觉得手酸,时间长了腋下不适。这两年来,每次钓鱼常常一站就是几个小时,有几次还带着干粮到十多里以外的地方去,但都不觉得疲劳。回到家里,吃饭特别香,睡觉特别甜,感觉不到自己是一个有疾病的人。应该说,这都归功于参加了钓鱼活动。

蝶变石龙山

■ 张小明

我是土生土长的龙西村人,自小认识村后的石龙山。那是一座荒山,草木丛生,山路崎岖,除了偶尔有村民上山打些柴草,鲜少有人涉足。

谁能料想,这片荒山会蜕变成化州市风景秀丽的石龙山公园。蝶变的故事,始于石龙山公园办公室落户龙西村。

当石龙山兴建公园的消息传来,村民们心里都明白,这是改变家乡面貌的天赐良机,喜悦之情溢于言表,从心底里拥护这项工程。

石龙山公园办公室设在村里,谢副局长和杨主任带领工程队驻村,很快就与村民打成一片。简陋的村舍成了指挥部。夜里,指挥部灯火通明,总能看见他们熬夜商讨方案,研究图纸的身影。

村民也以各自的方式贡献力量。年轻力壮的小伙子主动承担起搬运物资的重任;他们一趟趟穿梭在山路;老人们将自家种植的新鲜蔬菜送到工程队,用最质朴的方式表达支持;妇女们细心地打扫卫生、洗衣做饭,提供温暖的后勤保障;孩子们也不闲着,跟在大人身后,力所能及地递工具、跑腿,小小的身躯充满干劲。

然而,石龙山的开发建设之路,远比想象中艰难。谢副局长和杨主任每天天不亮就背着勘察工具,一头扎进山林。这里地形复杂多变,想要确定公园的线路走向和景点选址,得摸清石龙山的底细。他们常常在荆棘丛中艰难穿行,攀爬陡峭的山坡,反复登上几座山头对比研究。有一次,为确定一处关键景点的位置,谢副局长在山上不慎滑倒,手臀被尖锐的石块划破,鲜血瞬间涌出。他简单包扎好,便又投入到紧张的工作

中。看着他满是尘土和血迹的衣衫,村民们既心疼又由衷地敬佩。

开路工程堪称建设中的“硬骨头”。山上的石头坚硬无比,普通工具根本无法撼动分毫。谢副局长四处奔走联系,调来专业设备,并亲自在现场指挥。遇到下雨天,道路变得泥泞不堪,设备难以移动,他毫不犹豫地挽起裤脚,跳进泥坑,和工程队员们一起用人力推动。雨水、汗水和泥土交织在一起,模糊了他们的面容,但他们眼中的坚定从未动摇。在他们的不懈努力下,一条通往希望的道路,在荒山中缓缓延伸。

用水用电同样是棘手难题,杨主任主动扛起了寻找水源的重任。他翻山越岭,四处探寻,陡峭的山坡上,他单薄却坚定的身影令人动容。有一回,在铺设水管时,他为固定滑落的管道,不慎从山坡上滚落,身上多处擦伤。稍作休息,他又回到了施工现场。

历经无数个日夜的艰辛奋战,克服重重艰难险阻后,人们终于让石龙山迎来了辉煌时刻。如今的石龙山,早已面貌焕然一新。宽阔的水泥道路从山脚盘旋至山顶,车辆畅行无阻;东门飞檐斗拱、雕梁画栋,尽显古朴典雅之美,引得游客纷纷驻足拍照留念。沿着步道前行,绿树成荫,花草繁盛,一步一景,处处皆诗。无论是晨曦初露,还是夕阳西下,这里都吸引着无数游客前来游玩、打卡,欢声笑语回荡在山间。

作为龙西村的一员,我有幸见证了石龙山公园建设历程,也想把公园背后的故事讲给更多的人听。他们的精神,激励着我们为了更美好的生活勇往直前、不懈奋斗。



百合花开(水彩画)

■ 马广生

保健与养生

如何改善睡眠质量

随着年龄的增长,老年人的身体和睡眠需求也会发生变化,为了改善和提高睡眠质量,老年人可以采取哪些措施呢?

建立规律的睡眠时间表:老年人应该尽量保持每天相同的睡眠时间,包括休息日,这有助于调整生物钟,提高睡眠质量。

创造舒适的睡眠环境:老年人应该选择一个安静、暗淡、凉爽、舒适的睡眠环境。可以使用遮光窗帘、耳塞、舒适的床垫和枕头等来改善睡眠环境。

避免刺激性物质:老年人应该避免在睡前饮用咖啡、茶、可乐等刺激性饮料,也不要吸烟或饮酒。此外,

避免在睡前使用电子产品,以免干扰睡眠。

保持适当的运动:适当的运动可以帮助老年人放松心情,提高睡眠质量。但是,在睡前应避免剧烈运动,以免难以入睡。

建立良好的睡前习惯:可以在睡前进行一些放松的活动,如泡热水澡、听轻音乐、阅读等,帮助身体和大脑放松,进入睡眠状态。

避免过度依赖药物:如果老年人经常失眠或睡眠质量不好,应该首先寻求医生的帮助。医生可能会为老年人开一些有助于睡眠的药物,应该避免过度依赖药物,尽可能通过非药物治疗来改善睡眠。

调整好心态,预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病(俗称老年痴呆症)是一种中枢神经系统的退行性病变,主要发生在老年或老年前期,症状包括记忆障碍、失语、失用、失认以及视空间能力损害等。

阿尔茨海默病会有以下几种表现,儿女们多观察老人的变化,能在平时的小变化中发现端倪:记忆力下降。阿尔茨海默病早期会忘记记忆力下降的情况,甚至半个小时之前发生的事情都已经记不清楚了,不管再怎么回想也没有办法想起,一个问题可能会反反复复询问很多次。唠唠叨叨想说话,但总是说不清楚,这种情况大部分阿尔茨海默病人都会有,记忆力减退就是阿尔茨海默病的早期表现之

一。迷路。很多阿尔茨海默病患者会出现身体机能下降的情况,他们的身体本身就不太乐观,患有这种疾病就会出现一些典型的反应。比如看不清东西,一时之间忘记了回家的道路,有的患者会经常出现迷路的情况。很多人在患者的身上加上一个身份识别牌,就是为了万一老人自己走失之后,能够有好心人把这些老年人送回家。

不认识身边的亲人。上了年纪的老人,远看可能会看不清楚人,但是在走近之后就能够知道对方是谁。但是对于患阿尔茨海默病的人来说,他们完全不认识身边的人,甚至连亲生的孩子最疼爱的孙子都不

记得。他们也会忘记一些产品是如何使用的,做事方法更像一个孩童。有的阿尔茨海默病患者性格也会出现一些变化,曾经比较温柔的人可能变得暴躁多疑,缺乏安全感。这个时候家人就要意识到老人很可能是患上了阿尔茨海默病,必须得干预,不然情况会越来越糟。

对于老年人来说,预防阿尔茨海默病的关键是要调整好心态。一是要融入社会中,要多走出家门,参加一些社会活动,特别是文体活动。即使自己当个旁观者也比不闻不问好。要培养广泛的爱好,如绘画、书法、跳舞、集邮等等,而且要力争做出一些成绩,每天的生活充实了,自然无暇顾及生活中的烦恼琐事,心情

也会随之开朗起来。二是老年人要多同年轻人在一起,并努力接受一些新东西,这样在心态上会一直保持年轻乐观。三是要勤于思考。上了年纪的人,生活很容易陷入一种单调重复的模式中,长此以往,将逐渐磨灭自己对生活的热情,这也是阿尔茨海默病的诱因之一。

此外,老年人要注意身体的保养,尽量少吃高盐分的食物和油炸食品,避免喝酒抽烟。平常多补充维生素、蛋白质,注意饮食营养均衡。可吃人参、黄芪、枸杞、当归、熟地、黄精、山药、茯苓、桑葚、石膏蒲这类药食同源的食材,中医认为这类食材对于阿尔茨海默病有一定的食疗辅助作用。