伯父的"根据地"

■ 谢先莉

伯父已经75岁了,今年三月他才真正退休。在这之前,他先是老家的农民,后来是某大型超市的清洁工,用他的话说,"我在城市也有根据地!"

在家伺候了大半生的土地,伯父的身体还算硬朗,65岁那年,他来到深圳,和小儿子一家住在一起。按照伯父的儿子我的堂哥的收入,伯父是用不着去做事的,但伯父就是闲不下来。堂哥通过关系,在家附近的一家超市给伯父找了一份清洁工的工作,每天上十个小时的班,每个月工资1800元。老人家一天到晚乐呵呵地在超市里忙个不停。人家问他这么大年纪了,累不累,他说,不累,比在老家种田轻松多了。

伯父在超市的清洁工生涯持续了整整十年,上至超市的老板,下至每一个员工,都对伯父敬佩有加,只因为伯父在工作中的表现无可挑剔。他负责的是生鲜区和一楼厕所的卫生,厕所里每天来来往往的人很多,伯父却能让里面时刻保持着整洁。生鲜区的地面常常有水,伯父准备了两把干拖把,轮流着用。超市统一买的拖把他嫌不好用,自己用碎布做了两个称手的拖把。

最让人敬畏的是伯父的时间观念特别强,他总是比上班时间提前半小时到岗,而下班过了半小时他才走。十年如一日。有一年春节,大年初一,伯父依旧在五点半出门,去超市上班。我的堂哥说可以帮他请一天假,伯父却说人家排好的班,不要随便改动。

伯父本来是抽烟的,为了那份工作,将烟给戒了,他说:"我这么大年纪了,人家给我这份工作不容易,我得好好珍惜。"

为了维护超市的形象,伯父每个月让堂哥帮他染头发,他说这样显得年轻,人家才不会嫌弃。事实上,伯父对人都是满面春风,从来没有人对他有怨言。

伯父常常捡到客人掉落的东西,有时是鼓鼓的钱包,伯父从未动过心,要么追上客人还给人家,要么交到超市领导那里去。有的清洁工说他傻,他笑笑,继续干自己的活。有人请假,他主动帮忙顶班。有一次超市一位收银员得了大病,超市组织员工捐款,伯父将当天经理给他的100元生日红包捐了,其他清洁工纷纷笑他想出风头,他没有笑:"我只是在尽一个老党员的心意,谁没有为难的时候呢?"

伯父真的把超市当作自己的根据地,有顾客买了东西后,将购物车推到超市外面的路边,或者把购物篮到处乱扔,伯父只要看到了就会去收回来,整齐地放好。这些本不是他的事,但他就是爱多管闲事,他说:"没有人是累死的,力气是用不完的。"所以,他总是像个陀螺在转,但从未觉得自己吃了亏。每个月、每季度、每年超市评选优秀员工,伯父都能榜上有名。超市的人提到"谢伯",无不伸出大拇指。

伯父从未在家中抱怨工作的苦和累,他总是说:"人生有三宝,双手和大脑,我能够劳动,说明我还年轻,我还有用!"伯父在那家超市做了十年,最后因为腰椎间盘突出,才恋恋不舍地告别了他的"根据地"。现在伯父偶尔也会到他的"根据地"去转一转。

伯父用自己的劳动赢得了好名声,也为他自己的城市生活增添了最自豪的回忆。

那次袂花江救人经历

■ 杨振文

时间如白驹过隙,我那年在袂花江救起溺水同学,一眨眼就过去五十多年了。可当我每每想起,却仍然记忆犹新,历历在目。

我是在茂名市第六中学读的高中,1973年7月8日,是我们这届学生毕业离校的日子。

当日上午,学校组织召开了毕业典礼。之后,全班同学拍了毕业照合影。余下最后一个节目就是晚上聚餐,聚餐过后正式告别高中学习生活,离校各奔东西。

当日下午,我和班里大部分同学待在宿舍内闲聊,坐等晚上聚餐。

闲聊中,有两个同学提出赌吃饼干,一顿吃2斤,2个小时之内吃完,若按时吃完,权当免费,否则加倍偿还。

话语一出,顿时宿舍内哗然一片,有的说"我不敢,打死也不赌",有的说"根本不可能吃得完"。

正在无人响应时,我最要好的同学杨生站了出来说:"我能吃完,我和你俩打赌。"

我见状,立即站出来干预,叫双方停赌,不然会出问题的。可是,向来争强好胜的杨生不听我劝阻。谈妥条件之后,那两位同学到袂花圩买饼干。他们将饼干带回宿舍,足足两大包,是不可能吃得完的。

于是我再次试图说服杨生不要吃,可杨生执意挑战。只见杨生胸有成竹开吃,开始时,干着吃,喝开水配合吞下饼干。

可是这个吃法,很快就被杨生否定,因为吃了将近1个小时之后,饼干还剩一半多,接下来速度会变得慢。眼看就输了,杨生干着急。

这时有同学提议,用开水泡来吃,吃起来像喝开水一样容易吞下。我见杨生如狼似虎状大口大口地猛吞,心痛极了,但杨生心意已定,再阻也是白搭,只好由他去。

离截止时间还有20分钟,杨生就将这2斤饼干,全部吃下了肚子。杨生赢了。可是这下问题来了,饼干吃进肚子之后,立即发酵,杨生肚子开始鼓气,并膨胀起来,犹如猪八戒肚子那么大,我真担心饼干在体内不停发酵,会胀破杨生肚皮。

眼看杨生肚子越来越大,越大越危险,对付消化不良,最好办法是泡浴,即整个人泡在水中。于是我迅速护送杨生来到离学校大约一公里的袂花江,我记得大约是5时30分下江。在江水中,我陪着他有说有笑,分散他的注意力,轻松泡浴,尽快消化可以上岸。

杨生熟水性,可是在大约泡了一个小时后,也许是他肚子发胀难受,不够灵活,被袂花江暗流卷入中间。眼看杨生就要溺水下沉,在这千钧一发关头,我拼尽全力三下两下就赶到杨生身边,使劲将他头部推出水面,便于呼吸,右手拉着他往江边靠,终于将他拉至江边浅水区。杨生安全脱险了,我才回过神来,所幸抢救及时,否则,留下千古恨。

杨生脱险之后,在继续浸泡的2个多小时当中,我始终让杨生在江内围,我则在江外围保护他,直至晚上10时许,杨生肚子消胀,比较轻松了,我们才上岸。次日我们打起背包离校回家,从而也留下了毕业离校的特殊记忆。

袂花江水仍日夜奔流,冲刷往昔痕迹,却磨灭不了我心中对生命、责任的敬畏。五十多年来,那段记忆时刻提醒我——用微光照亮微光,让青春的温暖延续,持续温暖他人。

父亲的"背景音"

■ 张伟超

记得许多关于父亲的声音。有温柔的呢喃,有坚定的鼓励,也有情绪激荡时的雷鸣。但那些曾经鲜活的声音,逐渐被苍老夺去了活力,父亲开始变得沉默。后来,有一团持续的、嗡鸣的,难以预料的噪音出现,那噪音来自父亲的手机,正逐渐成为他专属的"背景音"。

推开父亲的家门,我的嗓音尚未来得及响起,那持续的"背景音"便抢先一步。短视频里,时而闪过尖利的笑声,转眼又变为带货主播的嘶喊。父亲则蜷在沙发上,手指机械地划动屏幕,目光沉沉,似是已经睡去,任由"背景音"不断地变换。

"看这些视频能赚钱。"这是父亲退休后,为自己找到的"致富经"。他总将手机握在手里,昼夜不停地刷着视频。可那点微薄的收益,能否抵得过电费尚且两说,若是那部发烫的手机,在某一天突然报废,这"生意"也就真的得不偿失了。我担心父亲的生活拮据,因此曾悄悄往父亲的抽屉里塞过钱,却被他原封不动地拍在桌子上。苦口婆心地劝过十几回,最终却只引来了他的勃然大怒……

退休后的父亲,固执而节俭,全然不似我记忆中的模样。年少时但凡出游,父亲总念叨着"穷家富路",然后将钱塞进我的衣兜。每逢冬天,即使家里的暖气烧得再热,他也会笑着打开我房间的空调:"这样才暖和"。并不富裕的他,哪怕是面对几面之缘的街坊,也从不会吝啬自己的援手。

我总想不通父亲如今的转变,一件短褂,一件棉服,一碗白菜,便可以让他心满意足地度过寒暑。虽然父亲总说自己乐在其中,但身为人子,总希望能看到他度过充实的晚年。可每当我提议去游山玩水,或是给他报名老年绘画班时,他先是兴致勃勃,接着却又兴致缺缺,挥挥手说道:"那有什么意思。"

父亲的"背景音"固执地播放着。在那个冬日,我陪着病愈出院的父亲走到家门口时,面对那层层台阶,我伸出手想要搀扶虚弱的他,可他却抽回手臂,坚定地告诉我:"你回去吧,我自己能上去。"他挪着步子,倔强地迈上了台阶,最终却只站在转角处粗重地喘息着。

我冲上前,扶住他的肩膀,却像是扑了个空,这才发现他竟已如此消瘦。北风在楼梯间回荡,父亲喉头滚动,最终只叹息着说道:"老了老了,还得麻烦你。"

或许,父亲的"背景音"里,那昼夜不息的喧哗,藏着他抽回的手臂、藏起的体检单,以及日夜独自品味着的孤独。我想,父亲其实一直没变,那所有的固执与节俭,不过是那颗永不停歇、始终滚烫的心,仍在试图用近乎腐朽的身躯,扛起父爱的重担。

保健与养生

掌握六招,预防帕金森病

帕金森病是一种常见于中老年,尤其是65岁以后老人的神经系统慢性进展性退行性疾病(神经退行病),它在不知不觉中逐渐影响患者健康,被称为威胁老年人健康的"沉默杀手"。

帕金森病是仅次于阿尔茨海默病的第二大神经系统退行性疾病。临床上以"静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍"为主要特征。若不及时治疗,会严重影响患者生活质量。

三个症状来判断

如何判断一个人是否可能患有帕金森病?可以通过观察"抖、僵、慢"这三个主要症状来判断。

"抖"是指静止性震颤,即手、胳膊、小腿等部位出现的不自主抖动。这种抖动在肢体静止时会更加明显,而在活动时则会减轻或停止。

"僵"指的是"肌肉僵直",这是一种肌肉变得紧绷、活动时感觉僵硬、沉重且不灵活的现象。它会导致面部肌肉运动减少,眨眼频率降低,使得表情显得呆板,仿佛戴上了面具,医学上称之为"面具脸"。

"慢"是指"运动迟缓",这一症状表现为日常生活中的一系列动作变得缓慢,如穿衣、刷牙和洗脸等。由于手部肌肉僵硬和运动迟缓,写字时也会遇到困难,笔迹弯曲且逐渐变小,医学上称之为"小写症"。在行走时,起步显得困难,但一旦迈步,身体会不自觉地前倾,步伐变得小而快,无法及时停下来,医学上称之为"慌张步态"。

六方面做好预防

虽然帕金森病的发病机制尚不完全清楚,但医学界已经发现了一系列危险因素。从这些危险因素入手,可以降低帕金森病患病率、预防帕金森病。

1、避免接触环境、空气、饮食、饮水中的危险因素,例如重金属、杀虫剂、农药、颗粒性污染物等。2、调整生活方式,加强体育锻炼,减少静坐时间。3、积极防治糖尿病等代谢性疾病。4、多进食抗氧化食物,如茶或者咖啡,同时减少摄入加工食品。5、保证充足的睡眠,及时治疗睡眠障碍。6、调节情绪,避免长期焦虑、抑郁等。

蜂吮花蕊(水彩画) ■ 马广生

慢性病对听力有影响吗

虽然听力损失在老年人群中常常被认为是听觉功能逐渐衰退的一种表现,但并不意味着随着年龄增加听力会变差。老年人的听力减退不仅仅与年龄相关,还有其他综合且复杂的原因,因此不同老年人听力损失程度是不同的。

慢性病对听力有影响吗?

高血压、糖尿病等慢性病对人体的损害可表现在身体的各个器官,如心、脑、血管和肾脏等,也包括眼睛和耳朵。

由于高血压、糖尿病等疾病可导致血管病变,包括大血管和微循环损伤。一旦血管受损,会使局部供血出现问题,导致局部组织缺血、缺氧。负责感知声音的内耳由微循环提供营养,如果出现微循环障碍会引起内耳组织缺血、缺氧,引起神经细胞损伤,导致听力下降。

听力损失要及时就医

老年人的听力损失是慢慢发生的过程,就像高血压、糖尿病一样,也属于慢病管理的范畴。如果老年人在日常交流中出现听不清、打岔等情况时,建议咨询社区医师、老年科医师或者到医院进行听力检查。

当出现听力问题时,要观察听力是进行性发展加重还是存在波动性。所谓波动性就是听力时好时坏,需要专科医师进行诊断和治疗。对于无法通过药物和手术治疗的听力损失要及早使用人工听觉的干预方法,就是我们常说的助听器和人工耳蜗等等。

如何预防听力损失

日常做好慢病管理对预防听力损失很重要。一是生活方式的改善;二是提高慢病治疗的长期依从性;三是注意药物引起的不良反应,特别是会引起听力减退的药物。

老年人及家人要意识到,听力下降不仅是年龄增加、机体衰老所致,多种慢病对听力下降的推动作用也很明显。日常与听力下降的老年人沟通时,不要一味大声喊,因为老年人对声音反应会比较慢,要放缓语速,一字一句,耐心交流,让老人有充分的时间去反应和理解。

上学路上

■ 陈宜要

一九七八年初,我在潭段小学读初二(小学挂办初中),由于人少班额小办不下去了,学校领导让我们几个稍大一点的男生,到约有十里之外的潭桥小学拼班就读,另外那几个稍小一点的男生和全部女生,降级到还在继续办的初一拼班复读。这样我们这些到外校拼班就读的人,在上学路上就吃够了苦头。

我们到潭桥小学上学,每天步行往返六趟都要花去两三个小时。天气好时辛苦一点也无所谓,万一碰上刮风下雨可就惨了!再说路上还有一个发沙坡坟场,那是我们上学的必经之地。白天我独自从这里经过都感到十分害怕,晚上去上自修就更恐惧了!

我清楚记得,有一次因下雨,父母从队里收工回来较迟,晚饭弄得太晚。我吃完晚饭出到村外,平常约好的伙伴早就先去学校了。无奈之下,我只好独自前往。当我走到发沙坡附近时,天已黑下来,且正下着绵绵小雨,望着阴森恐怖的发沙坡,心里就犯难了:如果去学校上自修,想到那发沙坡上密密麻麻的坟墓,的确不敢走过去;可是如果不去,回到家里又怕父母责骂。思前想后,最后还是脱了拖鞋,鼓起勇气,一手攥着拳头,一手捏着两只拖鞋就跑了起来。我半闭着眼,不敢望路的两边,只听到耳边沙沙作响,那时一心只想飞跑过去。当我跑到坡顶的时候,突然瞥见一个披蓑衣的身影,差点把我吓得魂飞魄散。正当我想转身往回跑的时候,对方也看见我了,就大喊一声:"不用怕!不用跑!是我!"我听着有点熟悉的声音,心里平静了很多。走近一看,原来是同村的陈宜×。他说他到三桥村帮人盖房,因下雨影响做工,所以才这么晚回来。他见我惊魂未定的样子,就安慰我,叫我别怕,给我壮胆,并望着我跑过了发沙坡,他才转身回去。

我们在潭桥小学初二班读了一个学期就毕业了。后来有一部分人考上了羊角中学读高中,我和几个同学考上恢复旧学制后的初三班(我是第一届,只有一班,在羊角小学挂办),从此上学再也不用经过令人胆战心惊的发沙坡坟场了。

这段经历过去将近五十年了,至今回想起来历历在目,记忆犹新。同时,这几十年也恍如隔世,社会经济飞速发展,现在物质生活非常丰富,家乡日新月异,旧貌换新颜,发沙坡一带早已高楼林立,上学之路早已不再荒凉了。

扫码关注
快捷投稿