

点亮母亲的光

■ 魏利娟

这些年,我独自在外打拼,母亲依旧在老家守着那片熟悉的土地。虽然每天可以视频见面、可以电话聊天,更可以通过监控实时看她的动态,但母亲年事已高,实在是不放心她独自生活。于是,我决定将她接到身边,想让她享受一段轻松的日子,免去一人生活的孤寂。

当终于说服她过来,我觉得安心好多。每天我都亲自为她做好饭,陪着她一起吃,闲聊一些日常琐事。吃完饭我就赶紧收拾,让她休息,不让她插手家务,只想让她安享晚年,期待她能感觉到温暖和幸福。

然而,我能感觉到她不开心,脸上的笑容很勉强。每天大多数时候,她都躲在自己的小房间不出来,有几次我进去找她时,甚至

看到她在偷偷地抹眼泪。夜深人静时,我多次听到她的叹息声。我问她是不是身体不舒服,她几次欲言又止,终于有一天,当我再一次问她时,她犹豫地对我说,她觉得自己是累赘,不想拖累我们,她想回去。但,她又怕此话一出,惹我们不开心,所以很纠结,这是鼓足了勇气才说出。

我感到了一种无力感,回去后她一个人生活,万一有什么事情谁来照顾?可是,留在这里,她又很不开心,违背了我接她过来生活的初衷。于是,我向好友曼请教,向她倾诉了我的困惑。她告诉我,她曾经也遇到类似的情况。她的婆婆刚搬到他们家时,也是觉得每天无所事事,整天念叨着要回老家。她为了让婆婆适应新的生活,特意找了很多事情给婆婆做。婆婆有

了事可做,心情也渐渐变得愉悦,不再抱怨,也不再提回去的事了。她的话让我恍然大悟,原来母亲所需要的,并不是单纯的照顾,而是通过某些方式,能够让她重新找回她曾经的价值感和存在感。

我决定照着曼的建议试试看。我开始找一些母亲可以做的事情,虽然这些事情对我来说并不需要她来帮忙,但我知道,这些小小的举动会让她觉得自己仍然是家庭中的一分子。我让她帮忙整理厨房,晾晒衣服,或者教我包饺子的技巧。母亲的眼里有了光,每天都问我,是否还有其他事情需要做。日子一天天过去,母亲越来越乐意参与这些小事,她的眼睛里光彩四溢,精神状态一天比一天好。每次我夸奖她做得好,她总是笑得特别开心,那笑容一看就发源于内

心深处。

母亲再也不提回家的事了。她开始享受和我们一起生活的时光,知道我们喜欢吃饺子,经常换着花样包各种馅的饺子。她觉得自己能为家里做一些力所能及的事,心里充满了满足和喜悦。我明白了,母亲并不是不喜欢这里,而是渴望找到自己的位置,感受到自己对家庭仍然有用,仍然是家中的一分子。

如今,每当我看到母亲笑容满面地为家里做着一些小事情时,我心中充满了感激和暖意。她在为家庭付出的同时,也找到了属于自己的快乐。而我,也在这份深沉的母爱中,学会了如何去爱,如何在生活的每一个细节里,感知那份无声的关怀。



蜂恋花(水彩画) ■ 马广生



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

夏季锻炼要防中暑

夏季天气炎热,空气湿度大,对体育锻炼会有一定影响。老年人进行体育锻炼,要选择适合自己的锻炼项目,掌握好运动时间、运动强度,锻炼时要量力而行,才能起到强身健体、延缓衰老的效果。

老年人要特别注意防暑,在通风良好、温度湿度适宜的

体育场馆内进行锻炼是比较好的选择。不要长时间进行户外运动,不能在室内进行的锻炼项目,要选择在气温相对较低的早晚时段进行。

老年人如果有常年坚持锻炼的习惯,在夏季可以适当减少运动量;如果以前没有锻炼的习惯,要从每天10~15分

钟低强度的运动开始,循序渐进增加运动时长和强度。

夏季锻炼时出汗多,老年人在锻炼前可适当饮用淡盐水、绿豆汤、白开水等。在锻炼时也要及时补充水分,喝水时要小口多次进行。

同时,老年人夏季锻炼时应选择便于散热、排汗的速干

类服装和鞋帽,并在运动后及时更换衣物;锻炼后不要立即冲凉,待体温逐渐恢复到常态后再洗温水澡。

夏季也是传染病高发季节。老年人在坚持锻炼的同时,日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养,增强身体抵抗力。

“一分地”里的晚年

■ 徐俊霞

周末,去看望一对久未谋面的长辈。伯母高兴地告诉我:“我们刚从地里回来。”我惊讶:“地?城里人哪儿来的地?”伯母乐呵呵地解释:“儿子怕我们老两口闲出病来,在南郊给我们租了一分地。”

一分地?有多大平方?我一时换算不出。我好奇地问伯母和伯伯:“都在地里种了些啥?”伯母掰着手指头一样一样说给我听:“种的有小白菜,大葱,胡萝卜,都是应季的瓜果蔬菜。”自从有了这一分地,伯母和伯伯可有得忙了,只要有时间,伯伯就骑着电动三轮车,带着伯母去一分地里劳动,翻土、点种、浇水、施肥,一分地划分成一小块一小块的,种了三样蔬菜。

伯母喜滋滋地说:“种的瓜果蔬菜够我们几家人吃的。”伯母和伯伯膝下两女一儿,都成家立业了,孙辈都结婚生娃了,是个其乐融融四代同堂的大家庭。

退休前,伯伯是一家三甲医院的中医大夫,退休后,伯伯数年如一日,一直在一家药店坐诊。我问伯伯:“现在还去坐诊吗?”伯伯说:“从去年就不去了,我两只耳朵听不见声音了,神经性耳聋。”伯母揶揄道:“一只耳朵配了一个助听器,一个助听器上万元,‘金耳朵’可贵了。”

我问:“你二老的身体怎么样?有没有基础病?”伯伯自豪地说:“除了我的耳朵不灵敏,我和你伯母没有三高,血压血脂血糖都正常。”看得出伯伯和伯母非常注重养生,喜欢自己种菜、自己烧菜,吃不惯外面食肆的饭菜。

伯母笑着说:“我没有文化,就是个家庭妇女,不过种地还行。”伯母乐观豁达,智识五谷,这就是最好的文化,何须其他点缀?

伯母和伯伯非常热情,伯母忙着给我洗水果,伯伯忙着给我沏茶水。伯伯乐颠颠地装了一兜胡萝卜给我,伯母说:“拿去吃,咱自己种的菜不打农药,不上化肥,健康原生态。”这可是无价之宝,超市里的胡萝卜洗得干干净净,连点泥土都没有,早市上有老农民自己种的带土带缨子的胡萝卜,一般可遇不可求。

一分地,让伯母和伯伯忙得不亦乐乎。年轻的时候,伯母和伯伯在农村生活过,现在有了这一分地,重拾老本行,实现了陶渊明笔下的“采菊东篱下,悠然见南山”。对田地,老两口有一种天然的亲近和熟悉,得空就到地里浇浇水,拔拔草,捉捉虫,松松筋骨,日子过得有趣有味。逢节假日,伯母和伯伯还邀请儿孙们一起到小菜园采摘,那可是孩子们的天堂。

我小时候在农村长大,深知种地是个辛苦活,种菜更是个细致活。你可别小看这一分地,伯母和伯伯在这一分地的小菜园里投入的时间、金钱和心血可不少。伯母却说:“我和你伯伯上了年纪,胃口小了,觉也少了,自从有了这个小菜园,每天做点事干点活,吃得香睡得好。”

“解甲归田种夕阳,清闲岁月乐无疆”,伯母和伯伯对土地的感情非常深厚,老两口像养育孩子一样精心伺候这一分地。

分类广告

遗失声明

茂名市电白区山景酒店遗失娱乐经营许可证副本,编号:4409231600732,现声明作废。
2025年5月12日

遗失声明

徐婷婷遗失茂名华达石化物业有限公司于2022年5月26日开具的官山西路14—15号商铺保证金收据,单据号:0084602,金额:9000元,现声明作废。

遗失声明

茂名市茂南区聚和味餐饮有限公司遗失茂名东汇城物业服务有限公司开具的仓库管理保证金收据,证号:6032837,金额:10980元,现声明作废。

遗失声明

信宜市玉都街道旺同水尾村邱文生(男,身份证号码:440921195210250813)遗失信宜市农村集体经济组织股权证书,编号:277363,现声明作废。

讲文明 树新风 公益广告

看到垃圾捡一捡 环境清洁我心欢



爱我
茂名
茂名市文明办 宣