

## 母亲的合租养老

■ 吴昆

父亲走得早,母亲一直自己生活,我多次想把母亲接到家里来养老,但是母亲总是拒绝,说不想给孩子添麻烦,她自己过也挺好。

前些日子母亲突然给我打电话,说她要从家里搬出去,和两个老太太合租。这一下把我惊到了,我以为目前是被骗了,赶紧赶到母亲那里去查看。原来和母亲合租的是同小区的祁大妈和刘大妈,他俩也是独居,所以她们三个非常合得来,经常在一起消磨时间,用时髦一点的话说她们是闺蜜,她们觉得她们住在一起既可以互相照顾,又可以开心生活,还不

不给儿女添麻烦,于是她们共同租了一个三居室,开始了合租养老的生活。

最开始我还不放心,但是她们的合租养老非常和谐,母亲的腿不好,以前买菜一直是大问题,现在买菜有祁大妈帮忙,母亲只要安心做饭就可以了,刘大妈老健忘,但是有了母亲和祁大妈的提醒,刘大妈的生活方便了很多,祁大妈眼睛不好,母亲和刘大妈便给祁大妈念报纸听。这老姐仁平日里相互扶持,相互照料,再加上脾气相投,经常一起剪纸打牌等,日子过得总是非常开心,她们还组队参加社区的各项活动,还

志愿帮助其他老人,也算是小区里的名人。

有一次,母亲晚上肚子疼,但是母亲不想半夜打扰我,于是一直忍着,冷汗不停地流,祁大妈和刘大妈发现了母亲的异样,及时把母亲送到了医院,经过及时的输液治疗,母亲没有大碍,等到白天我知道消息急急忙忙赶到医院的时候,母亲已经吃上了刘大妈煮的白粥,令我十分感激。

后来我们三家的感情也是越来越好,我和两位大妈的孩子也成为了好朋友,我们都把大家的老人当做自己的亲人照顾,我们约定每周有一个人去探望老人,

帮他们打扫卫生,采购生活用品,这样让我们得到了解放,既不用担心老人的生活,又可以专注自己的事情。

老姐仁合租养老的故事还有很多,比如在这次抗疫期间,她们相约宅在家中,不到处逛,还带领着小区的大爷大妈们通过网络进行锻炼,减少聚集,祁大妈和母亲还作为社区志愿者值守小区门口,累并快乐着。

自从合租养老之后,母亲的状态明显好多了,身体也更加硬朗了,更重要的是,母亲可以一直有人陪伴,快乐地度过晚年。

## 我在部队的岁月

■ 邹裕平

在我孩童时的六十年代,当看到村子里几个当兵的邻居,我羡慕不已。于是,等我长大后像他们一样到部队去当兵,这一念头便埋在了我幼小的心灵里。

比清涩。初来乍到,我们便感受到了南方与西北的饮食差异。饿着肚子,打着地铺,住在这宽敞的车库,我一夜无眠。

### 二、新兵训练

为期一个月的新兵训练开始,训练内容是队列、原地踏步、正步走等几项。新兵连各班班长是从各单位临时挑选过来,他们对队列操练相对熟练。我作为班里的副班长,却什么也不懂,好在赵班长和蔼,不摆老资格,在他的言传身教下,我对各项班务逐渐熟悉。新兵队列训练较为辛苦,每天上午和下午固定要出操及队列训练。每次训练期间只休息一次,时间就十多分钟,一天下来,累得腰酸腿痛。

新兵连里,语言是我一大障碍。出生在农村,长大在乡下的我,普通话没听过,更不会说。和赵班长交流,因他的普通话也带着他安徽老家的口音,彼此都听不清楚在说什么,有时要用笔在纸上写出来才明白。

训练完的每天晚上,新兵连规定以班为单位开班务会。班务会上,赵班长强调要我带头发言,把个人一天队列训练存在的问题,或对队列训练有好建议的都说一说。自己本就不善言辞,加上怯场,我只好先在纸上写出要说的内容,然后对着全班人用半掺粤语极不流利的普通话照本宣科。

### 三、回到汽车连

一天上新兵连全体集合,部队各单位主官前来队列中选人,也就是说我们新兵训练圆满结束。在众多人中,我意外地被选出留下参加汽车驾驶学习。

汽车驾驶是当兵人梦寐以求的工作。学员前期学习汽车构造、交通标志、交通条例。紧张的理论学习之后,进行实操训练,如车库移位、道路驾驶等。学习期满,在次年的上半年,我回到了汽车二连。连队与机场仅是一墙之隔,是备受噪音干扰的连队。

刚开始我被连队安排到五班跟车执行任务,师傅是比我早二年入伍的茂名市化州籍陈亚光。彼时,连队就两种车,一是解放牌,其次是黄河牌。陈师傅带我开车到停机坪的飞机底下,拉好手刹,让我看他的操作。加完油后,他又开车去油库,把煤油加满油罐,接着把车开回连队继续待命。

### 四、“单飞”以后

连队每有任务都是三点一线:连队——机场——油库,周而复始。

持续一个星期的跟班学习,第二周我被放单飞了。一人一车,没有了拘谨,工作已变得轻松,我有更多的时间来感受眼前这全新的环境。

连队共有二列宿舍,都是平房。每列宿舍六间房,每间宿舍

只住三至五个人,门前分别种有白杨树和泡桐树。入连队门口左边是警卫室,左边直入是一千多平方的连队饭堂;连队的车场则在门口直入的几十米处;在第一列平房东侧,便是连队泥质地板的篮球场,球场虽然不是硬底化,设施简陋,却是战友们业余时间最活跃的地方。

一年四季要说分得最清的,莫过于这大西北。深冬,这里是冰天雪地,寒冷刺骨,连队没有供暖设备,只有在房间中间的煤炉里,烧上几块煤饼取暖;而夏天,这里犹如蒸笼,酷热难忍,偶尔还会来一场沙尘暴,或下一场泥雨,这与我们四季如春的广东气候简直是天壤之别。

光阴似箭,岁月如梭,不知不觉我在部队已有几年。其间,在连队傅晓明副指导员推荐下我当过三十六师的广播通讯员。为了不辱使命,不久我尝试着写了通讯报道《一个扑克迷变成无线电爱好者》。我以战友冯茂胜为典型,写他从一个扑克迷,逐渐变成了无线电爱好者的转变过程。

把稿子写好,我即徒步送到几公里的师部宣教科。当晚播音员便把我采写的这篇稿播了出来。

部队让我增长了不少见识和知识,尤其是学会了一技之长。同时让我稚嫩的心智趋向了成熟,从一个懵懂的青年锻炼成一个有志者,为我们祖国的国防建设献出了自己微薄之力。

## 二十年“大学”时光

■ 董德文

我的求学历程充满坎坷。早年,我只读完四年简师和三年中师,便与大学失之交臂。1950年夏,未满18岁的我,为生计所迫选择就业。次年,我考取广东省南方大学,却因政府发文教师短缺,不得离职读书,我选择服从命令,放弃入学投身教育,无怨无悔。后来虽有函授大学的机会,但繁重的工作让我根本不敢奢望读大学,读大学的梦想就此破灭。

或许是命运的安排,2005年,在全国老年教育蓬勃发展的形势下,高州市老年大学成立。我抓住这难得的机遇,成为老年大学首批学员,并担任歌舞二班班长和学校合唱团团长,深感责任重大。二十年来,我热爱学校,尊重领导,关心学友,以身作则,努力发挥团队作用,所在班团屡次被评为优秀,我也持续被评为优秀班团干部。在老年大学成立20周年之际,我想把在大学里难忘的三个方面,作为礼物献给老年大学。

二十年来,读书写作成为我在老年大学的日常。“书是营养品”“书是人类进步的阶梯”,我把读书当作头等大事,每天坚持阅读,记录好词佳句和名人名言,如“变老的时候一定要变好……”“任何时候都要坚持:高尚的品格、社会的良心、人生的责任、健康的生活”。这些名言如甘泉滋润我的心田,如灯塔照亮我前行的道路。我还有写作的习惯,或自我激励,或与他人分享,传递正能量。世界读书日,我写《世界读书日联想》,还在班上解读《世界上最伟大的教育原则》。

二十年来,我积极参与公益活动,服务社会。我关心下一代,组织捐款帮助平江区孤儿小杨上大学,如今她已毕业回社区

服务;我还资助贫困学生小周上大学。周末和寒暑假,我在青促会辅导留守儿童和外来工子女学习功课、开展活动。开展“引领阅读 快乐童行”读书活动,让孩子们在农村示范书屋中享受阅读的乐趣,培养良好的阅读习惯。在春天志愿队,我多次组织“爱心家庭+留守儿童”公益活动,联系爱心商家助教助学。对有特殊需要的孩子,我还会请他们到家单独辅导,时常送些生活用品,并进行家访和校访。庆祝党的百年华诞时,我主讲“感恩党听党话跟党走”和“请党放心 强国有我”宣讲会,激发青少年的爱党爱国热情。我还助力生态文明建设,多次为朱伯儒家乡和高州河道绿化捐资植树,赢得好评。党和祖国给予我中国好人、全国最美志愿者、茂名市优秀共产党员等荣誉,这让我心怀感恩、感谢党和老年大学。

二十年来,我在老年大学注重科学养生,坚持运动。“健康使人快乐,快乐使人健康”,保持身心健康是一种责任,也是幸福的基石。“养生先养心”,我通过读好书、唱红歌、跳群舞来保持愉悦心情,做到起居规律、饮食平衡、环境整洁。我坚持适度运动,如走路、按摩、晒太阳等。八月八健身日,班里组织运动会,平时大家也会交流养生经验。我们还组织参加大型文艺表演和体育比赛,打竹板《快乐年华》和舞蹈《唱五环》获高州市九运会奖励,合唱团参加茂名市“劳动者之歌”和“百歌颂中华”比赛荣获三等奖。经过多年养生实践,我虽已93岁,身体仍整体良好,能吃能喝、睡眠安稳、行动自如、精神饱满。

我始终相信“活到老,学到老”,只要生命不息,我便会继续在求知和奉献的道路上前行。

### 六云山(外一首)

■ 荔木子

六云山浸在氤氲里  
层峦叠嶂如翻涌的浪  
山是一片朦胧的海  
潮起潮落间  
藏着你我的故事

你曾说山花烂漫时  
连泥土都会绽放  
姹紫嫣红时光里  
深情是永不凋零的根

那时鸟啼蝉鸣  
谱成季节的乐章  
我们的心弦轻轻颤动  
弹奏高山流水的绝响

如今山依旧巍峨  
花枝仍在风中摇曳  
鸟啼声悠长如旧  
落叶覆盖了层层过往  
而我独守这片山海  
再也等不到  
你轻声诉说的温柔

凌江水  
山岩滴落潮湿的往事  
风追逐着浮云  
把山岚碾成  
一路叮咚的脚印

大地在森林深处  
打着思念的结

浓雾裹着绵绵情意  
在叶尖凝成  
晶莹的泪滴

我化作江水奔流  
在迂回中寻觅  
百转千回不问归处  
从天涯到海角  
奔赴生命的约定

浪花呼啸着轮回  
风和云是执着的旅伴  
飞瀑摔碎成浪的诗行  
我以粉身碎骨的虔诚  
完成永恒的献祭

### 诗二首

■ 陈忠平

#### 凤凰山行遇流苏花开

春杪凤凰尤雪天,惹疑妙手换人间。  
微风拂面香盈袖,始觉流苏绽笑颜。

#### 立夏

夏至春光远,熏风叩小门。  
荷枝轻露角,桃李醉芳园。



扫码关注  
快捷投稿

### 保健与养生

## 勤洗手多通风 预防感染性疾病

感染性疾病是指细菌、病毒、支原体、衣原体等各种病原微生物,侵入人体的脏器官,导致人体出现发热、乏力等各种表现的疾病。新型冠状病毒肺炎,就是由于新型冠状病毒侵犯到人体肺组织而引起的感染性疾病。

老年人是感染性疾病的易感人群,也就是说老年人容易罹患感染性疾病。这是因为老年人随着年龄的增长,身体机能逐渐衰退,免疫力下降、抵抗力降低,防范疾病的能力比较弱,因此成为感染性疾病的易感人群和高危易发人群。而且老年

人中患糖尿病、高血压这些基础性疾病的占比比较高,一旦感染了疾病,往往治愈和恢复的难度很大。

老年人如何防范感染性疾病?

第一,要做好居住环境的卫生清洁,勤洗手,多通风。洗手是预防感染性疾病的重要环节,出门后、饭前便后,第一件事就是用肥皂水或中性洗手液洗手,每次洗手不少于2分钟;不论夏季还是冬季,要重视每日开窗通风2—3次,每次不少于30分钟,同时要做好餐具、食品的卫生清洁。

第二,关注慢性疾病的规范化

治疗。高血压、糖尿病等慢性疾病需要长期规范的治疗,保持血压、血糖在合适的范围,防止各种慢性并发症的发生,这对于感染性疾病的预防,甚至是感染后的治疗是非常有益的。

第三,营养均衡、勤锻炼、保持乐观心态。老年饮食宜清淡,富含蛋白质、维生素和微量元素;每日30分钟左右的有氧运动锻炼,微出汗而不疲劳是合适的;保持乐观心态,不信谣不传谣。

感染性疾病可防可控,只要从细节做起、相信科学,就能战胜它。

## 老年人如何合理补充蛋白质

气温升高,部分人可能会食欲不振,影响一些重要营养素的吸收。合理摄入蛋白质是健康养生的一大关键,尤其应保证老年人摄入充足蛋白质。

保证足量膳食蛋白质的摄入,有利于维持机体的正常生理功能。研究表明,膳食蛋白质的摄入量、蛋白质的种类搭配、蛋白质的三餐分配等均与老年人的营养状态密切相关。

为保证老年人摄入充足蛋白质,老年人可食用足量的动物性食

物和大豆类食品,这类食物富含优质蛋白质,其中动物性食物中的蛋白质含量较高,易被人体吸收。

一些老年人担心增加慢性病风险,大幅减少甚至拒绝食用动物性食物。这样做有可能导致蛋白质特别是优质蛋白质的摄入不足。老年人在食用禽畜肉时,可尽量选择瘦肉,少吃肥肉,以有效避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇。

富含蛋白质的食物应合理分配在各餐中,并将多种食物搭配食用。蛋白质在全天膳食中均匀分

布,能最大限度刺激肌肉蛋白质合成,对于肌少症的老年人十分重要。米、面、杂粮和豆类等混合食用,有利于蛋白质互补,从而提高植物蛋白质的营养价值。

此外,老年人应科学补充蛋白质。当膳食蛋白质的摄入量不能满足老年人营养需求时,可在经过营养医生综合评估后,再决定是否补充适量的蛋白粉或含有蛋白质的肠内营养制剂。



春到桃花红(水彩画)

■ 马广生