

爱赶时髦的老妈

■ 刘美

老妈的时髦,是刻在骨子里的劲儿。上周家庭聚会,她穿着我给买的湖蓝色醋酸缎衬衫,领口别着枚珍珠胸针,对着镜子转了两圈问:“像不像香港电视里的老太太?”我们笑她臭美,她反倒理直气壮:“爱美又不分年纪!”老妈的衣柜永远像个小型时装秀场。春天有碎花雪纺衫配九分直筒裤,夏天是棉麻连衣裙搭草帽,连冬天的羽绒服,她都要挑带收腰设计的。去年流行阔腿裤,她就让我网购了两条,一条焦糖色,一条军绿色,配着小白鞋出门遛弯,引来一路的羡慕目光。

老妈的“时髦”里还藏着巧思。前阵子清理旧物,老妈翻出我淘汰的牛仔外套,没过两天就见她穿在身上——袖口被她改成了荷叶边,后腰还缝了条同色系的绸带,系个蝴蝶结,愣是把旧衣服穿出了新花样。我打趣她:“您这手艺,开个定制工作室都够格。”她得意地挑眉:“那是,我年轻时的一手针线可是出了名的。”

前年生日,我给老妈换了部智能手机。原以为她得学上两三个月,没想到老妈一周时间

就摸透了门道。早上听评书,中午刷短视频,晚上跟远在外地的小孙子视频聊天,手指在屏幕上划得比我还溜。

最让我们惊讶的是她迷上了拍段子。每天跟着短视频学滤镜,把院子里的月季、窗台上的多肉都当成道具。有次拍“变装视频”,她先穿着围裙假装炒菜,镜头一转,竟换上了旗袍,手里还摇着把团扇,配文“80老太秒变少女”。那条视频火了,收到五千多个赞,老妈捧着手机乐了半宿,连说:“原来我也能当网红。”

上个月,老妈跟着社区的网课学网购,给自己买了双带闪片的舞蹈鞋。到货那天,非要拉着老姐妹们在小区广场跳广场舞,亮片在路灯下晃得人眼花,她说:“跳舞就得穿得精神,不然对不起观众。”

老妈的时髦,更在于她把日子过得热气腾腾。自从退休后,老妈迷上了社区合唱团,不仅每周准时排练,还自己网购了亮片演出服,说:“上台就得有上台的样儿。”去年合唱比赛拿了三等奖,老妈把奖杯摆在客厅最显眼的地方,比我们小时候得的奖状还宝贝。

老妈还是小区里的“热心肠”。谁家老人不会用智能手机,她手把手教;谁网购遇到麻烦,她拿着手机上门帮忙;连快递点的小姑娘都知道,三楼的刘阿姨“会的新潮玩意儿比我都多”。前阵子邻居王大爷想学视频剪辑,老妈愣是把自己的笔记复印了厚厚的一沓,标满了红笔注释,交到王大爷手里,让王大爷很快掌握了视频剪辑技巧。

有次我问老妈:“妈,您都这把年纪了,咋还这么爱赶时髦呢?”老妈正在镜子前梳理着新染的栗色头发,闻言回头笑:“年纪大了才要赶时髦呢,不然可就落伍成老古董喽!”阳光透过窗户落在她神采飞扬的脸颊上,泛出温柔的光芒。

这就是我的老妈,80岁的年纪,却揣着颗18岁的心。她用对美的执着、对新鲜事的好奇,把平凡的日子过成了快乐。她哪里是在追赶时髦,她是把生活过成了风景,把日子过成了挚爱!

婆婆的生活习惯

■ 王充慧

清晨,我被家里弄出的响声吵醒。便下床去客厅一看究竟。

只见婆婆在阳台上伸腿,甩臂,锻炼了一会后,坐在椅子上,用双手拍打着全身,累了就用按摩梳不停地从额头划到后脑。她早起锻炼的习惯,四十年来如一日地坚持着。

记得我婚后住进家里的那个月,经常五点半就被吱吱声吵醒。我顺着声音走过去,看见婆婆在灶房淘米。“妈,你怎么起得这么早?”婆婆笑笑说:“年纪大了睡不着,起来熬点粥!电饭锅熬粥不溢,我要去公园锻炼身体,回来刚好粥就熬好了。”那时她六十多岁,家务锻炼两不误。

后来有一年夏天,婆婆回老家避暑,天快亮时去上厕所,踩空台阶,摔了一跤,右腿骨折。住院治好后,大夫叮嘱她切勿剧烈运动,她才把晨练地点换在家里的阳台上,按照医生的叮嘱活动。

婆婆从不吃外卖,喜欢自己动手做饭。每天早餐的粥,她用不同的食材和配料熬制而成。午餐的青菜用沸水焯过再炒,晚餐面条中使用的西红柿,一定得去皮。记得有一次,我

买了一斤网红蛋糕带回家,她拿起一块放在鼻尖闻了闻:“香精味太重,还不如我蒸的山药糕。”说着就揭开锅盖让我来吃。她总说:“我们自己动手做饭,吃得那才叫踏实。”

婆婆退休前是一名妇产科医生。退休后,她桌子上总放着一个闹钟,每隔两小时就会响起清脆的铃声提醒她吃药。我对她说:“我们吃感冒药,每顿都配几种药片,一次吃掉,好得也快。哪有你按照闹钟提醒,一分不差地从早上6点开始吃药,到晚上8点多才结束?”她立刻严肃地说:“吃药哪能马虎?这就像给小孩子喂饭一样,凉的热的混在一起,不闹肚子才怪。”

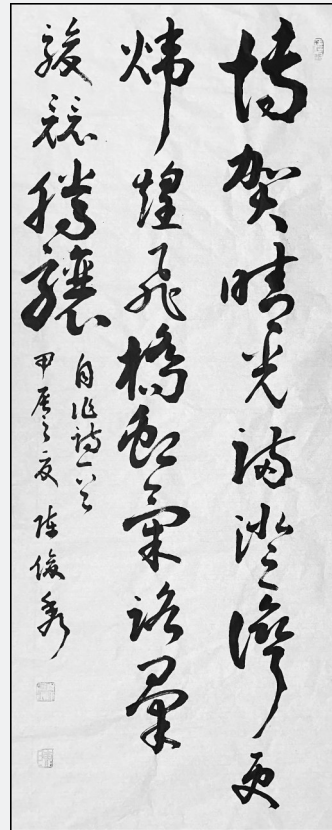
每到吃药时间,她总会戴上老花镜,左手扶纸,右手执笔,一笔一划地记下刚刚喝过的药名,像极了学生写的作业,工整而清楚。她常说:“好记性不如烂笔头!”她是这样说的,更是这样做的。她床头抽屉里的一个蓝色笔记本,一页一页地写着密密麻麻的小字:“2025年7月12日:早6点10分缙沙坦(降压药),8点10分脑心通(防脑梗),10点10分地奥心血康(治冠心病),12点10分丹参(活血化痰);下

午2点10分脑心通,4点10分地奥,6点10分丹参,8点10分脑心通。”(编者注:切勿模仿用药,应遵循医嘱或根据说明书科学用药。)

今年五月,社区组织六十岁以上的老人体检,医生看着婆婆的报告单,不由得赞叹:“老太太这身体,比好多年轻人都健康。”婆婆坐在长椅上听见了,心里乐开了花。她给保温杯添水时自言自语:“哪有什么养生秘诀,只不过是把日子过细了。”

阳光从窗子斜照进来,落在她的手背上,那些老年斑像一群调皮的小精灵,跟着她翻动药盒的节奏轻轻跳跃。

现在,为了家人的身体健康,我也每天早上学着婆婆的样子熬杂粮粥。每当她在阳台上锻炼时,我抽空也抬抬胳膊伸伸腿。慢慢地,我感觉遇见了更好的自己。同时也明白了:所谓养生之道,就是把简单的事坚持做,成为一种习惯;晨曦里的锻炼,一日三餐的用心,吃药时的谨慎。就像婆婆常说的,对自己负责,就是对整个家庭负责。“只有我身体好了,才不拖累你们过日子,生活才能越来越好。”



书法 ■ 陈俊秀

阳台菜园

■ 夏爱华

母亲从乡下来看望我。望着空荡荡的阳台,母亲便热心地提议道:“种点菜吧,新鲜蔬菜有助健康。”我发愁地说:“可我不会种啊!”母亲想了想说:“那我教你吧!”

母亲买了十几个大大小小的花盆,把菜籽一一小心地放进去。随后,浇水、松土、施肥,忙得不亦乐乎。我好奇地问:“这种的是些什么菜啊?”母亲则神秘地笑着说:“嗯,长出来你就知道了。”临走前,母亲还顺便教给了我发小葱和蒜苗的方法。

母亲走后,我便按母亲教我的方法精心地种菜。渐渐地,绿油油的韭菜苗长出来了。随后,小西红柿的苗也出来了。欣喜在我心中滋生,快乐的感觉萦绕心间。

把生蒜一头头剥开,一瓣瓣整齐地码放在大圆盘中,浇好水,放在阳台上。白生生的一盘蒜,没几天绿色的蒜苗就长出来了。把葱头一个个整齐地摆放在大圆盘中,浇好水,放在阳台上。没几天绿色的葱苗就长出来了。

母亲时常打来电话,询问阳台种菜的进展。还细心地教我移栽、沤肥以及驱虫的方法。

两个月后的一天,母亲

亲来了。一进门就直奔阳台,说:“我要看看那些菜,究竟长得怎么样?”

站在阳台上,母亲笑了。红艳艳的小西红柿,漂亮极了。翠绿的小青椒,个儿不大,但个个长得饱满精神。韭菜长势极好,刚好可以割一茬炒菜。小白菜颜色如玉,几近透明,美不胜收。那一盘蒜苗,长得极好。挺挺向上,绿意盎然。那一盘小葱,青葱美妙,生机盎然。母亲满意地拍拍我的肩头,说:“不错,比我想象的还好,你种菜很细心。”

那天晚上,我下厨为母亲烧了一桌菜。我说:“我亲手种的菜,名叫‘健康菜’。你尝尝,好不好吃?”

这桌菜,凉拌搭配,有荤有素。凉菜是皮蛋拌青椒,香辣可口。热菜是韭菜炒鸡蛋,诱人食欲。醋熘小白菜,鲜美爽口。小葱拌豆腐,清香宜人。蒜苗炒鸡丁,营养美味。

我做的菜,母亲一样样品尝,吃了个精光。母亲连声说:“好吃,真好吃!”

在城市的钢铁森林间,母亲教我在阳台上种菜。小小的阳台,便成了名副其实的小小菜园。栽种下我的快乐,承载着我和母亲的幸福。



扫码关注
快捷投稿

私语 ■ 孔祥秋

保健与养生

脚凉未必是寒 可能是血糖在报警

老年人下肢发凉
要去医院查“糖”

高血糖还会损伤全身的神经和血管。常见症状是四肢麻、凉、痛,严重者皮肤不能触摸,一触摸即会感到疼痛。而糖尿病不但会导致严重的微血管病变,也会造成下肢周围神经病变,两者加在一起就很容易引起“糖尿病足”。

糖尿病足是一种很容易被忽视的并发症,其后果非常严重。如果没有早期得到治疗,错过最佳治疗机会,很可能就会导致截肢。

进入冬季,老年人易出现下肢寒冷。很多老年人会用足浴盆进行热水足浴,以此来缓解症状,改善血液循环。但是,糖尿病足患者因为神经受损,对温度的感知不明显,高温会导致皮肤烫伤甚至细胞坏死,继而引发感染。

此外,老年糖尿病足患者

如果做足底按摩、足疗,也容易造成感染。因而老年人在用热水泡脚或做足疗时应慎重。

老年人应该如何“管住嘴”?

“管住嘴迈开腿”,是对健康生活方式的一种形象比喻。然而,“管住嘴”不是不吃,而是吃含糖生成指数低、膳食纤维高、含糖低的食物,比如燕麦、粗粮、青苹果等。所谓“迈开腿”,是餐后半小时进行散步,对于老年人而言,不建议高强度快走,应以舒适为准。

在吃的方面,糖尿病患者往往还有两个误区——有的患者认为不能吃任何水果;有的患者认为水果中的糖是果糖,可以敞开吃。这都是不科学的。水果里除了糖之外,还有膳食纤维和天然维生素等营养物质,因此,吃水果要适量,要选对品种。糖尿病患者餐前可以摄入三分之一或者半个青苹

果,不宜多吃。如果无节制地大量摄入水果,会造成餐后高血糖。

治疗糖尿病别轻信“神药”

很多糖尿病患者之所以没有得到科学治疗,往往是因为走了弯路,轻信所谓的偏方,吃了不科学的保健食品,选择了不适合自己病情的口服药。这样的危害是非常大的,不但会失掉宝贵的治疗时机,使高血糖长期损伤靶器官,还容易造成并发症或加重并发症的发展。

专业医生表示,糖尿病是一种慢性进行性代谢疾病,目前仍认为是一种终身性疾病。因此,任何声称能够治愈糖尿病的都是不科学的。科学的做法是到正规医院,找专业医生进行科学的治疗。

骨关节疼痛 还能跳广场舞吗?

许多中老年人喜欢上了“广场舞”这项运动。但是,所有的运动都要掌握一个度,一旦运动过量,非但对人体无益,反而有害。因此,喜欢跳“广场舞”的人们需要注意以下几点:

广场舞并不适合所有人

一般来说,高血压和心脑血管疾病患者不宜做剧烈运动,否则容易导致血压突然升高,有诱发心脑血管意外的风险。此外,糖尿病患者的单次运动量不宜过大,要把握好运动的时长和剧烈程度,否则容易诱发低血糖。如在运动中

出现心慌、气急、出冷汗、脸色发白等情况,就说明运动量已经过度了。而且糖尿病患者的微循环系统较差,一旦运动受伤,恢复较慢。

尤其值得注意的是,中老年人或多或少患有髌、膝、肩

等关节方面的疾病,甚至有些老人关节疾患已相当严重。日常生活活动还好,但稍微活动多一些,就会出现关节疼痛。那么,这些人就不是很适合“广场舞”这项运动。

具体而言,哪些骨关节疾病不宜跳“广场舞”呢?

膝关节疾病。“广场舞”运动中通常有很多身体和肢体扭转的动作,有些动作对身体是有“挑战性”的,跳的时候若上下肢的肌力和运动控制不当,容易造成关节囊撕裂和关节内韧带、半月板等损伤。膝关节疾病患者应少做增加膝关节负荷的运动,如下蹲、爬山、爬楼梯等,可以选择游泳、骑车、慢走等低负荷运动。

腕关节疾病。如果长时间跳“广场舞”,扭动、转圈等动作会增加腕关节负担,容易诱发或加重关节伤害。此外,

由于“广场舞”大多是在混凝土地面或石板地面上跳的,这种硬地缺乏运动缓冲,活动时间过长,对腰、膝、踝等关节均无益。

韧带损伤、半月板损伤。“广场舞”中有些肢体动作扭动得比较剧烈,幅度也较大,容易造成肌肉、韧带拉伤以及膝关节半月板损伤。因此,有上述损伤的人也不适合进行剧烈的广场舞运动。可以选择舒缓的广场舞运动,并且要在跳广场舞前后做好热身和放松。

肩关节疾病。同样应该引起重视的是,诸如肩峰下撞击、滑囊炎、肩袖损伤、盂唇损伤等,这些疾病绝对不是靠广场舞的拉伸活动可以解决的。如果患有这些疾病,还忍痛坚持锻炼“广场舞”,只会加重病情,适得其反。