

陪伴是最好的孝

■ 佟雨航

每天下班,我都携妻带女去父母家“蹭饭”。不是妻子懒于做饭,也不是我们有意“啃老”,就是想多陪陪父母。

父母都是古稀之年的老人了,他们一共养育了两儿两女。哥哥、姐姐和妹妹都比我有出息,跳出了农门,现今在千里之外的大城市里工作生活,只有我生活在父母身边。

我和父母都住在镇上,尽管两家只有“一碗汤的距离”,但由于工作忙的缘故,以前我很少去父母那里坐上一坐。有时去给父母送生活用品,也是放下了东西就走人。父母身体都很硬朗,很少生病,生活上的细枝末节也不用我操心。我就是每月定期给父母送去米面油,每星期在他们的冰箱里储满肉蛋奶、副食、青菜。

我以为我为父母做了很多,该称得上是一个孝顺的好儿子了吧?可完全不是这么回

事。父母对我仍然很不满意,隔三差五就一个“调令”把我临时调过去——跟我说这个没了那个少了,批评我对他们不够关心、不够孝顺。我呢,惟父母之命是从,他们要什么我就一一满足什么。一次,母亲打电话说冰箱里的西瓜没了,叫我买一个给他们送过去。我下了班晚饭都没顾上吃,上街买了一个大西瓜送过去。父母见我去,脸上立刻乐开了花,知道我爱喝茶,母亲叫父亲去烧水,她则去拿好茶。我忙叫住他们:“你们别忙了,我还有事,这就走。”这一下子可捅了马蜂窝,母亲立马沉下脸:“有事?那你以后永远也别来了,我和你爸就当没养过你这个儿子!”母亲说完一转身回了卧室。

我一下子蒙了。刚才还欢天喜地的父母这是怎么了?父亲送我出门,在楼道里,父亲叹口气说:“儿啊,你哥哥姐姐妹妹离我们远,

就你在我们身边。我和你妈一天比一天老了,你就不能多抽出一段时间,多陪陪我们吗?”我霎时恍然大悟,为什么父亲一听我说走便快快不乐,为什么慈祥的母亲对我发那么大的火,原来他们是嫌我陪他们的时间太少啊。我反省了一下自己,的确,我是在孝心的理解上出现了偏差,我以为给父母买吃的买穿的,让父母吃好的穿好的住得舒适,就是对他们的孝顺了。殊不知,父母最需要的,就是儿女能多陪陪他们,他们每天能看上儿女一眼,能听到儿女们的声音。仅此而已。

其实,孝顺父母,最好的方式就是陪伴。自那以后,无论工作多忙多累,我每晚都携妻带女像小学生上学一样,去陪父母吃顿晚饭。饭后,我陪父亲喝茶或下棋,妻子陪母亲说话,唠家常,女儿为父母表演一段舞蹈。风雨无阻,从未间断。

儿子的“处方”

■ 刘建东

1996年夏天,命运的阴影笼罩了我的家庭。

6月的一天,父亲在省肿瘤医院被确诊为左侧喉癌晚期,自此只能回家接受保守治疗。往后的两个多月里,父亲每日与针管、中药、西药相伴,可病情不仅没有好转,反而愈发严重。白天、深夜,他总是睁着眼睛,呆呆地望着天花板,被病痛折磨得难以入眠。经常用拇指和食指捏着喉咙,不停地摇着头,然后两手摊开连连拍打着桌面,唉声叹气,那种无助绝望的眼神让人心疼。本来一生勤劳的父亲身体素质好,干活时简直如一头不知疲倦的蛮牛,可就是这个万恶的小毒瘤让他疼得死去活来。

起初,一支可的松还能让父亲安稳度过一天,渐渐地药效大减,一支只能维持半天,到后来,即便连续输液,也无法让他入眠安神。喉咙里的毒瘤一天天增大,气道愈来愈狭窄,以至呼吸困难,喝水喝稀粥都疼痛难忍,由于进食少,生命主要靠输葡萄糖维持,身体越来越瘦弱,到最后大小便都不能自理了。看着被病痛折磨的父亲,全家人心急如焚,却又束手无策。

那时,十岁的儿子,把这一切都看在眼里。一天,他神情凝重地将我拉到门外,轻声说:“爸爸,请帮我找支笔和一张纸来。”我满心疑惑,询问缘由,他的回答让我既意外又感动:“我想给爷爷

开个处方。”

我迅速拿来纸笔,只见儿子像个小郎中,在饭桌上郑重地铺开纸张,一笔一划认真书写:“大蒜头30克,文火熬30分钟,日服三次,半月见效。”看着他稚嫩却坚定的字迹,我心中涌起一股复杂的情绪,既有对孩子孝心的欣慰,又觉得这想法有些天真好笑,这大概是那段灰暗日子里,我难得的一次微笑了。

“岳宝,你平时爱读书,知识丰富,还知道学以致用,很棒!”我摸着儿子的头说道,同时翘起大拇指,“但癌症是医学界至今都难以攻克的大难题,爷爷的病不是这么容易就能治好的。”儿子却不服气,认真地说:“可是报纸上说大蒜素杀菌效果特别好,对治癌防癌肯定有用!爸爸,您就让爷爷试试吧,我看着爷爷这么痛苦,心里太难受了……”

为了不辜负儿子的一片孝心,我按照他开的方子,洗净蒜头,熬成汤端给父亲。得知这是宝贝孙子开的“处方”时,父亲脸上露出了久违的笑容,鼓着劲强迫自己一口一口地吞下去。可惜,父亲早已病入膏肓,几次服用后,病情依然没有起色。三天后,安洋地离开了,仿佛只是沉沉睡去。

时光流转,儿子的那张“处方”早已泛黄,但每每想起,那份稚嫩的孝心与温暖,总能让我心中泛起涟漪。

善待父母的唠叨

■ 青杉

昨天儿子偷偷向我诉苦:“姥姥太唠叨了,受不了。”我听了微微一笑:“受不了也得受!”

母亲今年75岁,耳聪目明,身体硬朗,记忆力比我都好,多少年前的往事记忆犹新。母亲不愿意和我们一起生活,独自住在老房子里,所以我们几个每天轮流过去看她,顺便听她唠叨唠叨。

俗话说“树老很多,人老话多”,真是一点不假,车轱辘话反复讲。见面问“吃了没”,临走再嘱咐“走路看着点”“晚上出门多穿点衣服”,张家长李家短的事情说了一遍又一遍,外孙的情况询问了一回又一回,就连我换个发型,买一件新衣服,都被多次提起又提起。

我理解母亲,不管我多大,在母亲的心里永远是个孩子,她用自己的人生经验,历练的结果,反复告诫我该与不该,对与不对,虽然不是字字珠玑,但也是苦口婆心。

我有一个好闺蜜,叫小微,她叔叔因为女儿在外地,平时大事小情的都找她。有一回小微告诉我,叔叔的女儿给她打电话了,生气地说父亲太磨叽了,以后都不敢接他电话了。小微劝慰堂妹要有耐心,平时难得一见,电话里多说几句很正常。

小微不光是这么劝堂妹,自己也是很有耐心地与叔叔交流的。她告诉我,叔叔年龄大了,说过的话记不住,一遍遍重复,的确是絮絮叨叨的,但是不管怎样都听他讲,老伴儿离世,女儿又不

己就安静地做他的倾听者吧。

好善良啊,就冲这一点,她就值得我认真交往。其实我们哪个人不是在父母的唠叨声里长大的,从咿呀学语,到蹒跚学步,到读书求学,到走入社会,到成家立业,这种唠叨,实在是人间至爱。

家有一老如有一宝,记得自己刚刚成家的时候,因为条件所限要和婆婆住一起,我就和母亲抱怨过。母亲用过来的口吻告诉我,家里有个老人,年轻人遇事心里不慌,大事有主心骨,关键时候听老人一句话,就像吃了定心丸。

当父母老了,我们也长大了,甚至成为他们的精神支柱,他们的话再听起来可能就没有那么重要了。可是老人的心态也在变,此时喜欢询问,喜欢忆旧了。其实这个时候我们不用做太多,无关紧要的大事小情不要瞒着他们就好,唠叨的时候安静地倾听,不必太往心里去,我甚至一边写字,一边听母亲唠叨,只需间或地应答“哦”“是呀”“好”就行了。如果换个角度思考,忆旧说明父母思维清晰,操心儿孙的事说明他们精力还算充沛啊。

父母老了,我们自当学会包容,善待他们的唠叨,他们的人生经历够丰富,无需向我们寻求答案,我们仅仅需要做一个好的听众而已。

愿天下所有老人的倾诉都有人听,所有的唠叨都不被打断。

观高山象棋擂台赛

■ 甲子先生

五月荔红时节,高山象棋挑战赛如同五月骄阳热浪滚滚。数百名棋友奔走相告,高手纷纷加入应战之列!而我亦迷恋观战,那心情比品尝荔枝还惬意。

我本对象棋没兴趣,直到有一次,从高山新市场正街经过,看见何老板副食店门前人头攒动,便走上前,从人缝中看到有一白发苍苍老者正与一中年男子在弈棋。老者执黑,中年男子执红。黑子正以凌厉攻势杀得红子疲于应对,红子每行一步,中年男子都要冥思苦想了好一阵,竭力以求自保。围观的棋友那紧张心情不亚于棋手,在旁不停地评点着玄机。黑子忽然来一招“渴马饮泉”将军,红子平炮困马脚解围,谁料黑子还有妙着飞炮吃象将军斩车,自此胜败一目了然,红子只好丢车保帅。可是红方偏不认输,打定鱼死网破的主意,在作困兽斗。棋迷都很自负,“谁怕谁,就算输了一局,老子也不服!”接着重整旗鼓再战第二局。如此循环,从中午对弈到黄昏也不收兵。而我对观棋的热情自此竟一发不可收拾。

今年初,高山镇娱乐广场树荫下增加了十张水泥台凳,方便群众娱乐休憩之用。棋友自然以此为阵地“摆擂台”,成立高山象棋微信群,凡是人群的棋手均接受群友挑战,来一场轰轰烈烈的象棋挑战赛。

听棋友说,今年四月初比赛就开始了,每天下午,有时间的棋友自觉前来,随意组合对弈,胜者进入复赛,复赛胜出的再进行决赛。

我认识的几个棋友,如烧酒佬、雷公炮、亚雨、村长、亚斤等,都参赛了,他们都是高手,谁也不服谁!其中,烧酒佬下棋沉着冷静,说话也幽默。他精通多种残局,下子狠且准,暗藏杀机。他好酒,有时带有几分醉

意,竟输给棋艺平平之棋手。可是,他遇强更强,屡出奇招,令很多艺高者纷纷败下阵来,输得心服口服。当胜利的喜悦溢满他那倨傲脸庞,那洋洋自得之神态比浸泡在茅台酒缸里更惬意!

那天机缘巧合,见证了烧酒佬与亚斤比赛全程。双方排兵布阵,于楚河汉界严阵以待。亚斤执黑子布下“雷公炮”阵势,此阵有先发制人、威震敌胆之妙。烧酒佬忙立中炮以求破局。红卒进一准备渡河,黑子忙进车河头逡巡。红子马走连环,然后架炮斩卒插敌心脏。棋友所称“雷公炮”阵是一种攻势凌厉炮炮连环阵法。若悟不透其精髓者,二分钟内便举手投降。可是烧酒佬已是老“棋棍”,早就参透玄机,寥寥几步便扭转乾坤,掌握先机,然后来一招釜底抽薪,突围破局,黑方立显颓势,未几即败下阵来。重摆阵势再战,双方都战得豪气勃发,旗鼓相当。各有输赢,战成2:2,最后一局决胜负,双方都谨慎应对,但又要恰当地利用时间。因为每一局双方设定的比赛时间为20分钟,即使你棋势不输,但时间耗尽,也得自动投降。用时间限制决胜负,既考验棋手急中生智之能,又可检验棋艺深浅。这一局烧酒佬马失前蹄,败走麦城。而亚斤过五关斩六将,轻松破阵凯旋,烧酒佬最终2:3饮恨。然而,烧酒佬心有不甘,依然耿耿于怀,哪会服输呢!亚斤连忙调侃着说:“胜败乃兵家常事。你要回炉淬炼,明年与你再战。”

比赛已经进入白热化,波澜起伏,精彩纷呈。如果你有时间参与其中,棋艺必有精进。或者参与观战,也会心动神驰,还可收获热情如火的棋友的友情。来吧!朋友,参战棋手已在高山摆下龙门阵等你。



山高水长(国画) ■ 马广生

保健与养生

立秋后养生,养阴润燥为主

今年8月7日是立秋节气。作为二十四节气中秋季的开端,它标志着自然界阳气渐收,阴气渐长的转折。立秋后,昼夜温差增大,空气湿度下降,“秋燥”成为主要致病邪气。燥邪最易伤及肺系,养生关键在于养阴润燥、敛阳护肺。

立秋时节,随着“阳消阴长”的气候特征愈发明显,人体容易出现干咳少痰、鼻咽干燥、皮肤皲裂等不适。此时若养护不当,肺系功能易受影响,还可能因夏季余凉留下的脾胃虚寒问题,引发腹泻腹痛等状况。同时,立秋也是顺应“秋收”之气,调整身心状态的重要节点,合理安排饮食起居,有助于提升秋季身体抵抗力。

立秋如何做好养生?起居上要“早睡早起”,可在亥时(21—23点)就寝,卯时(5—7点)起床,规律的睡眠节律能增强身体抵抗燥邪的能力;饮食上宜滋阴润燥,日常可多吃秋梨、百合、山药、杏仁等食材,它们分别有生津润燥、养阴清心、补肺脾胃、润肠通便的作用。同时要注意慎食生姜、花椒等辛温发散之品,以免耗伤津液;减少油炸食物的摄入,防止助燥生热。立秋后,燥邪犯肺者可饮用玄麦甘桔饮(玄参10克、麦冬10克、桔梗6克),或在肺俞穴敷贴含麦冬、沙参的养阴润肺膏;脾胃虚寒者可尝试隔姜灸神阙穴,可配合茯苓山药粥(茯苓15克、山药30克、粳米50克)食疗

调理。

运动与情志调节同样不可忽视。可练习中医呼吸吐纳功法六字诀中的“咽”字诀,晨起面向西方练习,配合扩胸运动以宣发肺气;太极拳、八段锦等传统导引术也很适合,运动强度以“形劳而不倦”为度。情绪上,秋季易生愁思,可通过正念冥想调节,避免不良情绪伤及肺志。此外,“秋冻”需遵循渐进性原则,气温高于15摄氏度时缓慢减衣,24小时内降温幅度大于8摄氏度需及时添衣,同时重点保护大椎穴(第七颈椎)、神阙穴(肚脐)、涌泉穴(足底),心脑血管疾病患者尤其注意颈部保暖,避免血压波动。

“晕”也可能是病:眩晕和头晕要分清

年过六旬的李姨最近睡不好觉,一翻身就觉得天旋地转,她本来没在意,没想到症状越发严重。去医院检查才发现,引发自己眩晕的“真凶”是一种名为耳石症的病。

专家提示,“晕”也可能是病,且眩晕和头晕是两个不同概念,就诊时要讲清“晕”持续的时间和具体表现,这对疾病诊断有重要作用。

很多人都有过眩晕、头晕的情况。眩晕和头晕的发病症状和应对办法都

不一样。

头晕有时也称为头昏,是头内出现的不适感而又不能准确表达的症状,可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感,通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。

眩晕是一种运动错觉,发作时并无外界刺激,可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等,有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。

“晕头转向”时,我们应该怎么做?

专家指出,需谨记“停、救、稳”三个字。即立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或趴的体位,减少跌倒的发生。

专家提醒,“晕头转向”看似事小,但可能引发严重后果。若要探究引发“晕”的疾病,精准诊治、详尽查体和辅助检查必不可少。因此,我们一旦出现眩晕或头晕,应及时前往医院就诊,谨防耽误病情。



扫码关注
快捷投稿