

父母成了药“搭子”

■ 何小雯

大圆桌上，一红一蓝俩分药盒，像无言俩督军，瞪着眼睛紧盯面前我的老父母亲，如同正在执行一场重要的盯梢任务。盒子药丸，大的小的，白的黄的，圆的扁的，甜的苦的，统统安静地睡在药盒的格子里，等待自己的主人按时来认领。

分药盒旁边放着两大杯凉白开。母亲打开红色的盒子，拿过一杯凉白开，说：“先喝口开水润润喉咙，药才容易吞咽。”父亲闻言一一照做。母亲拿起一颗褐色药丸，父亲出言提醒：“你不是喜欢先甜后苦吗？先吃那颗黄色的，有糖衣，甜。”两人各自端水拿药，动作如双人跳水般同步，投药进嘴里，喝一口水，头仰高高，吞咽，再喝一口水，大力呼出一口气，接着拿起另一颗药丸，重复之前的步骤。

两个银发人，在吃完药的那一瞬，返老回到稚子身，右手五指紧靠化作掌，两掌双击啪一声，笑了。继而各自吐槽：“褐色药丸还是太难吃了，又苦又涩，还干巴巴，喝了三口水才吞下去。”“胶囊融得快，差点黏住我喉咙……”最后一句“终于又吃完了一顿”收尾，像是按时完成了一件意义深远的事情，如释重负。

父母亲成为药“搭子”，相互监督，相互鼓励，相互吐槽，是从三年前开始的。在遥远的过去，为了讨生活，日子过得很用力。父母亲两副年轻的身体扛下了源

自活下去的所有磋磨，亏损一寸寸侵吞健康，像是最有耐性的兽，蛰伏在身体深处的草丛里，伺机而动。家中光景慢慢明朗，儿女逐渐长大并成家立业，孙子小辈活泼可爱，父母亲身体常年紧绷的弦，有了松软的姿态。他们迈过六十的的那一时刻，宛若跌入了年龄的陷阱，成为衰老的囚徒，浑身上下都是衰老的印记：苍白的发，松动的牙，如沟似壑般的皱纹，以及疼痛四起的身體。

母亲六十二岁那年的夏，胃出血，人晕晕顿顿，摇摇欲坠，瘫软在床上。那一次，母亲住院十来天。同一年的秋，六十五岁的父亲，高血压，肺气肿，轻微中风。那一次，父亲住院两个星期。看着我们的生活轨迹因他们的住院而改变，日子兵荒马乱，晚辈们的时间和精力都被压榨到极限，他们像个无所适从的孩童一样惊慌失措，心疼、懊恼、自责，漫上心头。他们为家人撑伞几十年，强了一辈子，怎能忍受自己成为拖累家人的那个。这对父母亲而言，是件恐怖的事情，因为他们对孩子爱得深沉。

两个老人妥协了，为了家人，与药丸和解，顺从身体的需要，在体内给药丸发了通行卡。这是与之前几十年截然不同的做法。

想当年，身体强健壮年时，父母亲都极少吃药。作为退伍军人，父亲很自律，

不抽烟不喝酒，常年洗冷水澡，身体倍儿棒，感冒发烧都少有。身体偶尔有不舒爽时，便是灌多两壶开水或热茶，躺上一觉就好得七七八八了。而母亲呢，是个地道的农村妇人，勤劳，节俭，坚韧，能忍。高大的母亲，为贫瘠的家操持太多，身体常常闹脾气，可这些都被母亲咬牙压下去了，不看医生不吃药，不费钱来不闹心。躺床上，和疼痛谈判，犟一犟，熬一熬，便算赢了。

父母亲终是老了，再犟犟不过岁月，再熬熬不过对家人爱得深沉的赤心。他们也终是明了，人到老年，身体安康，是对家人最深情的爱。为了同一份深爱，他们成了药“搭子”。

两老人顺从了晚辈们的安排，做了全身检查，遵循医嘱，记住自己身体的毛病和注意事项。面对那些红红绿绿的陌生的药丸，两人彼此打气去接纳。他们学会了用手机设置闹钟，每一个闹钟都和药丸有关，闹钟一响，彼此都停下手上的事情，去到柜子处，拿出各自的分药盒，一粒一粒数着，一颗一颗对着。完了后，又一遍一遍检查对方的。他们虔诚到极致的态度，仿若那些药丸是他们晚年得来的孩子，须得用心照拂与疼爱。

我懂得，他们看着那些药丸的时候，是在透过药丸看见健康的自己，以及因此无忧的，他们的孩子们。

参观南昌八一起义纪念馆

■ 王如晓

在八一建军节前夕，我怀着对革命先烈的敬仰和崇拜的心情，参观了南昌八一起义纪念馆。站在馆前，我仿佛听见了历史的回声。这座被誉为“英雄城”的城市，承载着太多不该被遗忘的记忆。纪念馆的每一面墙、每一幅照片，都在无声地诉说着那段波澜壮阔的革命岁月。

踏入馆内，一座座庄严肃穆的起义军战士塑像瞬间夺走了我的视线。他们目光坚毅，仿佛在注视着每一个来者，提醒我们不要忘记那些为新中国献出生命的革命先烈。展厅内，一件件展品、一幅幅照片，都在诉说着那段峥嵘岁月的故事。从南昌起义的筹备到起义的打响，再到革命先烈们的英勇斗争，每一个细节都在叩击着我的心扉。

凝视烈士们的光辉历程，内心涌起难以言表的崇敬之情。他们中许多人正值花样年华，却为了人民的幸福与当家作主，毅然选择了牺牲。他们的选择，不是一时冲动，而是对理想的执着追求。在展厅中，我注意到一个细节：许多烈士的遗物中，都有一本破旧的笔记本，上面写满了对革命的思考与信念。这些文字，让我感受到他们内心的坚定与无畏。

当我站在南昌八一起义纪念馆的巨型石碑前，看到那句“打响了武装反抗国民党反动派的第一枪”在灯光下熠熠生辉。九十八年前，两千多名革命者正是在这座城市高举武装斗争的旗帜，将中国革命推入新的历史篇章。

玻璃展柜中静静陈列着三件见证历史的文物：一支锈迹斑斑的手枪，正是它发出了划破夜空的“第一枪”；一张字迹斑驳的党员登记表，属于贺龙元帅；还有起义军用过的大刀与汉阳造步枪。这些物件无声诉说着那段血火交织的峥嵘岁月。更令人震撼的是，360度全息重现的起义场景——多通道环幕投影中，战士们冲锋的身影在硝烟中若隐若现，枪炮声仿佛穿透时空在耳畔轰鸣。

在起义纪念馆参观，贺龙、朱德、叶挺、陈毅的言行令我终身难忘。

在贺龙指挥部旧址，一段录音重现了他铿锵的誓言：“我完全听共产党的话，党要我怎样干，我就怎样干！”这位还不是共产党员的总指挥，在1927年7月31日召集官兵宣布，只有跟共产党走才有希望。当询问谁愿留下革命时，将士们的应答震彻厅堂。起义后南下瑞金途中，贺龙在党旗

下庄严宣誓：“我指挥的军队是党的了，我的脑袋也是党的了！”

朱德元帅的“鸿门宴”更是惊心动魄——起义前，他宴请国民党军官把酒言欢。当枪声骤起，满座皆惊，这些将领瞬间成了瓮中之鳖。

而在叶挺指挥部旧址，他战前动员的“共产党员打冲锋在前，退却在后”话语至今激荡人心。

最令人动容的是陈毅元帅的“星夜追部队”。他因身份暴露，8月4日从九江冒险奔赴南昌，抵达时起义军已南下。途中执行任务，差点被敌人抓住。最后摸黑急走50多里，终于在宜黄再次赶上了部队。陈毅在回忆录中写道：“这才真正开始了我的戎马生涯。”

九十八载弹指过，当年打响第一枪的江西大旅社已成纪念馆，门前“英雄城”的金字牌匾在阳光下闪耀。走出场馆，一群系着红领巾的孩童正对着朱德手植的桂花树行少先队礼。树下泥土里，几粒早落的桂花已渗入大地，静待下一个春天的新枝——如那夜南昌城头升起的星火，终成今日护佑万家的钢铁长城。

诗四首

■ 梁玺芬

立秋感怀

秋来暑气渐微凉，
满目金黄百果香。
叶落知时铺小径，
花残色退映斜阳。
山间鸟语声声脆，
水上波光点点长。
此际心情何处寄，
唯将感慨赋诗章。

雨中茂名游

油城细雨涤轻尘，
绿树繁英满目新。
漫把诗情酬妙景，
芳菲处处醉游人。

秋暑入秋

秋风一夜送清凉，
更有荷塘逸晚香。

竹外鸣蝉声细细，
鼓蛙正午水中藏。

荷塘夏景

荷翠无穷碧，
花开淡淡香。
蛙鸣浮叶面，
鱼跃水花扬。



听荷

■ 孔祥秋

老爸喜欢说“不要”

■ 王阿丽

那天，老爸跟我通电话，特别叮嘱：“天热了，你千万不要帮我和你妈买衣服，家里衬衫都有，还有新的没穿过呢。”

印象当中，老爸说得最多的就是“不要”二字：“你们来家不要买东西，家里啥都有。”“目前我们身体很好，你们兄妹仨就不要回来照顾我们了，在那安心工作。”“孩子们都工作了，让她们业余时间不要丢了学习。”……

有一次，老爸在过生日的前一周，就给我打“预防针”，让我们不要订生日蛋糕。可这过生日，缺了生日蛋糕好像少了些仪式感，怎么办呢？我灵机一动，用面包机制作了一个金黄的面包，先生拿出以前保留的蛋糕盒及生日蜡烛，把面包放在披萨盘里，在面包周围放上蓝莓、草莓、猕猴桃等水果，再用蛋糕盒包装好。当我们带着“生日蛋糕”来到爸妈家时，老爸指着“生日蛋糕”，强压住心中的火，叹了口气：“你们怎么就不听话呢？”而当老爸打开蛋糕盒看到面包后，惊喜得竖起了大拇指：“是个大面包呀！”老妈高兴得急忙插上生日蜡烛，一家人，唱完生日歌，有滋有味地品尝起“生日面包”。

不仅如此，老爸在人际交往上，也坚持他的“不要”原则。有一次，老爸的学生——从事教育工作的赵老师打电话来，说一会儿来看望他，老爸在

电话里反复强调，让他不要带东西来。赵老师知道我老爸“说一不二”的性格，自然是听进去了他的话。交谈中，老爸详细了解赵老师的工作情况，赵老师说班上有个“刺头”，难管理，很让人头疼，向老爸“求解”。有着数十年教育经验的爸爸，给出了“三不要”建议：“不要急于批评和指责，多花些时间和他沟通，了解背后真正的原因；不要只盯着他的缺点，从他的爱好切入，总有一把解决问题的钥匙；不要正面‘交锋’，用幽默激发他积极向上的心态。”那天，赵老师临走时，老爸还不忘再次提及让赵老师以后来也不要带礼品。没多久，赵老师再次来我家时，说班上的“刺头”被“收服”了，赵老师一个劲地夸我老爸的“三不要”教育魔法管用。

老爸的“不要”，给我们带来了不一样的快乐，也影响着我們。女儿装修新居，老爸给红包时，女儿说：“谢谢外公！不要的，这些钱留着您和外婆养老用。”老爸幽默地来了句：“我们家又多了一个说‘不要’的人！”

老爸的“不要”哲学，其实就是人们常说的淡泊明志，是对生活极简活法的诠释，是处理健康人际关系的法宝，是对下一辈的关心和爱护，也是老爸活出本我的秘诀。

红衣妹子

■ 陈宜要

去年春天，我在一次旅游推介会上，看见一位穿着红衣的妹子。她唇红齿白，一脸灿烂的笑容，长发飘飘，身材婀娜多姿，很有亲和力！我向参会的伙伴打听，得知她是负责招揽游客工作的。从此她给我留下了深刻的印象。

我热爱写作，不喜欢旅游。那次参加旅游推介会纯属偶然，我是抱着好奇的心理跟着做校长的亲戚去看看热闹的。当红衣妹子落落大方来到我的面前动员我去参加旅游时，我不忍拒绝，就交钱报名参加了，顺便添加了她的微信。

后来她打电话向我推介了好几处旅游景点，像中原十日游、贵州七日游，还有老挝、港澳，都是听了她的推荐才去旅游的。我还为她动员了好几个亲朋好友去旅游，帮对她的业绩。

熟悉后她常打电话跟我聊天。她谈吐优雅，且知识面广，从旅游到美食，从医学到卫生，从天文到地理，从人情世故到家庭教育等等，样样她都聊得上来。她很健谈，说起来滔滔不绝。她谈得最多的是她对儿子的关爱及教育。还常常向我分享她儿子的文章及演讲比赛的视频，讲述她儿子成长的故事。从她的倾诉中，可见她养儿子的艰辛，可见这母爱的伟大。

去年六月，她得知我在老挝旅游时绊倒扭伤了脚之后，常常打电话来嘘寒问暖，了解伤情，了解治疗情况，无微不至，还向我推介几种治疗扭伤的中草药，让我非常感动！

在红衣妹子的关心下，我的脚伤好得很快。她善良热情，真诚待人，让我觉得人间处处有真情。

保健与养生

50 岁后谨防带状疱疹

带状疱疹，被称作最疼皮肤病，大约三分之一的人一生中至少会患一次带状疱疹。据统计，我国50岁以上人群每年新增带状疱疹病例约156万人。

带状疱疹发作的主因是自身免疫力下降

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引发的感染性皮肤病，90%以上的成人体内都潜伏着此病毒。儿童时期感染该病毒后，首次发病通常会患水痘。在遭遇免疫系统的攻击后，病毒不会被完全清除，而是隐匿于背根神经节中。

当人体免疫力下降时，潜伏的病毒会伺机而动，沿着神经引发病变，导致神经发炎、坏死，从而引起疼痛。

专家表示，50岁以上人群是带状疱疹的高发人群，但带状疱疹发病呈现年轻化趋势，青年人中也逐渐出现带状疱疹病例。

此外，糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者，罹患带状疱疹的风险会增加24%到41%。自身免疫疾病患者，如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等，罹患带状疱疹的风险是一般人群的2.3倍到4倍。

带状疱疹病毒破坏神经导致疼痛难忍

为何带状疱疹痛感那么强烈？皮肤表面的疱疹痊愈后，部分患者依旧疼痛难忍，甚至被疼痛困扰数年？

专家解读，带状疱疹病毒主要感染负责人体痛觉的神经，破坏了负责疼的神经节这一关

键结构，因此引发剧烈疼痛。绝大部分患者会将这种疼痛形容为刀割样、火烧样、针刺样、穿心般的疼痛。

随着疾病的好转，多数患者的疼痛会逐渐消退，但有不少患者因多种原因，最终出现顽固性带状疱疹后神经痛，临床上甚至有患者疼痛长达40年。

出现疱疹前可识别

早期治疗可抑制发作

医生提醒，在身体感觉疼痛但疱疹尚未出现时进行对症治疗，可大幅降低带状疱疹发生后遗神经痛的概率，部分患者甚至能够阻止带状疱疹发作。

专家表示，带状疱疹是由于一根神经受到破坏而造成疼痛，其症状表现为单侧分布，最常见的分布区域是胸腰段，即胸背部、腰部，也可分布在单侧的头面部，但一定是单侧且不超过人体中线。当出现单侧分布的疼痛时，就需要警惕是否患上了带状疱疹。

带状疱疹预防胜于治疗

接种疫苗一级预防

大多数带状疱疹患者可通过抗病毒等方法治愈，但该疾病最为棘手的是后遗神经痛，这种疼痛可能会持续很长时间，因此带状疱疹的预防至关重要，预防大于治疗。

专家介绍，预防带状疱疹，首先要保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等，同时避免情绪大幅波动。这些因素都易导致免疫力下降，进而诱发带状疱疹。

目前，接种带状疱疹疫苗是一种较为成熟

的预防方式，也被称为一级预防。50岁以上人群接种带状疱疹疫苗后，带状疱疹发生率可降低90%以上。

关于带状疱疹，这些误区要注意

一、带状疱疹的疱疹只长在腰上吗？

带状疱疹病毒可以在身体任何部位的神经节复制繁殖，如头、颈、胸、腰、四肢，腰部只是带状疱疹最常见的发病部位。

专家表示，除常见的皮肤型带状疱疹外，还有许多特殊类型，比如眼周、耳周的带状疱疹，还有一部分被称为播散型的带状疱疹。

眼周的带状疱疹会影响角膜、眼球，轻度的会影响视力，重度的甚至会导致失明。

耳部的带状疱疹会引发耳部剧烈疼痛，同时还会伴有面瘫，严重时会导致听力下降。

二、带状疱疹不会复发吗？

专家提到，很多人认为带状疱疹是一种终身免疫性疾病，患一次后便不会再得。实际上，对于大部分人群确实如此，但有5%左右的人群一生中可能会第二次，第三次甚至第四次患病。这些人容易患带状疱疹主要有两个原因：

本身患有自身免疫性疾病，免疫功能低下；部分人群平时生活不规律，经常熬夜，导致自身免疫功能下降，容易引发带状疱疹的再次感染。

三、带状疱疹会传染吗？

专家称，目前研究认为带状疱疹在发病前期、急性期具有一定的传染性，所以家有老人和儿童需格外注意。一般到了带状疱疹后神经痛阶段，其传染性减少，甚至可以认为没有传染性。