

带八旬婆婆露营

■王阿丽

国庆假期,先生的侄女、我们一家三口一起带八旬婆婆到日出海湾去露营,看星星,观日出。

到达露营区已是傍晚时分,露营区的帐篷一顶挨着一顶,海风吹过帐篷发出“呼呼”的响声,帐篷周围的照明灯、氛围灯忽明忽暗。“我们哪用抬头看星星,他们把星星都挂到了家门口。”婆婆见后兴奋地来了句,把我们都逗笑了。

我们支好帐篷后,婆婆就迫不及待地让我们陪她逛一圈。前方不远处,音乐阵阵,传来歌声。原来是一个烤串摊位前摆放着卡拉OK设备,有两位女游客正对着大屏幕激情满怀地唱着《后来》,坐在桌子旁的游客品味着美食,不时鼓掌助阵。婆婆的脚步明显慢了下来,我们咨询过摊主后得知,吃烤串可以享受免费扫码唱歌。于是,我们找了几个空位坐下来,侄女买烤串,女儿扫码点歌。当问到婆婆想唱哪首歌时,婆婆说:“听你们年轻人唱,哪有我这白发老太唱歌的,不把人家的大牙笑掉了。”侄女还是执着地帮她点了首《我爱北京天安门》。

轮到婆婆唱时,她推三阻四,很是不好意思。侄女说和她一起唱,婆婆方才接过话筒。起初,婆婆的声音很低,唱着

唱着,周围的游客都随着唱起来,在大家的热情感染下,婆婆也不自觉地放开嗓子,高唱起来,瞬间变成了大合唱,把“烤串晚会”推向了高潮。当游客们得知我婆婆已是87岁高龄时,都对她的竖起了大拇指。

吃完烤串唱完歌,已是晚上9点多,我们仰头看天,天空黑漆漆的如锅底一般,看来今晚与星星无缘了。婆婆安慰我们:“没事,我小时候看的星星可多了,咱们回车里睡觉。”

侄女和女儿带婆婆睡在车上,我和先生住帐篷。夜里两点多我醒来,掀开帐篷一看,满天的星星眨着眼睛,低得触手可及。我赶紧唤醒先生,然后,前往停车场敲车窗喊她们,婆婆听着可以看到星星,连鞋都不穿就要下车,侄女说:“奶奶,我打开天窗,您躺在车里看就行。”

我们的动静也惊动了周边的车主,一个个从车里取出长枪短炮、望远镜,各种拍摄。

渐渐地云层遮蔽,星星的可见量越来越少,我们便稍作休息,等待早上看日出。

闹铃响起,帐篷外已是人声鼎沸。掀开帐篷,浓云蔽日,看样子,今天太阳害羞了。出得帐篷,只见海边都是赶海的人。

两个孩子穿上雨靴,我们带上工具,准备去赶海。婆婆见我脱鞋赤脚,急忙拽住我,说:“早上天气太凉,赤脚容易感冒,买双雨靴下海。”我拗不过婆婆,在挑雨靴时,婆婆却用微信付了款,这麻利劲连两个孙女也没争过她。

我们去赶海,先生和婆婆在岸上等我们。快涨潮时,我们上了岸,收拾帐篷准备回家,婆婆就站在岸上看涨潮。返程时,婆婆说:“这是我头一次看到涨潮,这潮涨得挺温柔的。小丽,我看你以前写的涨潮的文章里有句‘潮水像万马奔腾’,这潮水哪是马,我看来是小绵羊呢。”

先生接过话茬:“小丽写的是钱塘江的潮水,与这黄海涨潮不同呢!”

“奶奶,以后再带你去看钱塘江涨潮让你感受‘万马奔腾’!”

“哈哈哈,这次收获不少呢,在野外睡了一觉,唱了歌,看了星星,看了涨潮,钱塘江涨潮能去更好,不去我这一生也足够了。”

“可惜,没看到日出。”我有些遗憾地说。

“老天这是让你们下次还带我来露营,这不挺好吗?”婆婆拍了拍我的肩膀。这老太太,还有些“贪”呢!

新屋·杨桃树

■李坤鸿

我的家乡有个诗意的名字——新屋村。这个名字的由来,要从一座曾经辉煌的宅说起。

老人们常说,早年间村子里的房屋稀稀落落,都是些低矮的土坯房。直到民国年间,一户杨姓大户人家建起了这座气派的宅院,因其在村中格外醒目,人们便以“新屋”相称,久而久之,整个村子也就跟着叫新屋村了。说来有趣,这座“新屋”在我记事时已是斑驳陆离,却依然保留着几分昔日的威严。

新屋坐西北朝东南,朱红色的大门足有三米多高,两扇厚重的门板开合时总会发出悠长的“嘎吱”声,那声音仿佛穿越时空,至今仍在我耳畔回响。门槛高得出奇,两边各有一个长方形的大木枕,像是两个忠实的守卫。小时候,我们这些顽童总爱跨坐在门槛上,把腿悬在半空晃荡,感受着木料传来的温润触感。

整座宅院呈“日”字形,三进七间,中间有两个宽敞的天井。青砖铺就的地面方方正正,即使在最炎热的夏日也透着丝丝凉意。墙基是用不规则的花岗岩垒砌的,上面是青砖,再往上则是泥砖。房梁都是上好的杉木,屋顶覆盖着青瓦,足有十多米高。有些房间还保留着阁楼,那是存放粮食和杂物的地方,对我们这些孩子来说,那里充满了神秘感。

土改后,这座大宅被分给了十多户人

家居住。东北角的几间屋子留给了原主人,而中间的厅堂则一度被用作生产队的牛栏。记得每次经过那里,总能闻到混合着青草和牛粪的特殊气味。屋檐下的砖缝成了麻雀的乐园,它们在那里筑巢、繁衍。每当听到雏鸟的啁啾声,我们就会搬来梯子掏鸟窝。那时候麻雀被列为“四害”之一,捉到的小鸟要么煮来吃,要么养着玩。现在想来,那些稚嫩的生命就这样成了我们儿时的玩物,不禁有些怅然。

在新屋的西南角,有一棵古老的杨桃树,树下是一口叫新屋塘的鱼塘。这一树一塘,想必是与新屋同龄的。那棵杨桃树有十多米高,树干粗得我们两三个孩子手拉手才能合抱。最神奇的是树干上有一个天然的树洞,正好可以踏脚攀爬。我们常常比赛谁爬得最快,树皮粗糙的触感,混合着杨桃特有的清香,构成了童年最鲜活的记忆。

杨桃树东南面的枝叶格外茂盛,每到花期,紫红色的花朵竞相绽放,远远望去宛如一片红云。花开时节,成群的蜜蜂嗡嗡作响,热闹非凡。不久后,枝头就会挂满五星状的小杨桃,晶莹剔透,极像翡翠雕琢的艺术品。可惜这棵树的果实偏酸,平日里少有人采摘。只有逢年过节,大人们酒足饭饱后,才会摘几个来解腻。于是,熟透的杨桃常常无人问津,最终坠落在地,化作春泥更护花。

这棵杨桃树就像一把巨大的绿伞,为新屋遮风挡雨。树下的鱼塘碧波荡漾,塘边散落着几块平整的花岗岩,成了村里人纳凉聊天的好去处。夏日傍晚,大人们摇着蒲扇在此闲话家常,我们这些孩子则在树下嬉戏打闹,或是爬上树去摘杨桃,或是趴在塘边看鱼儿游弋。夕阳的余晖透过树叶的缝隙洒落下来,在地上投下斑驳的光影,那画面美得让人心醉。

杨桃是故乡最常见的水果之一,青绿的果实配上红色的蒂,五瓣的形状极像小星星。记得在课本上看到过一个谜语:“红丝线,吊绿球,人人见了口水流。”谜底就是杨桃。这个谜语我记了一辈子,每次想起,眼前就会浮现出新屋旁那棵老杨桃树的身影。

如今,新屋早已破败不堪,那棵杨桃树也不知去向。但在我记忆的深处,它们永远鲜活如初。有时候午夜梦回,我仿佛又回到了童年时光,听见新屋大门开启时的“嘎吱”声,闻到杨桃花开的芬芳,看见阳光透过树叶在地上洒落的斑驳光影。这些记忆就像陈年的老酒,时间愈久,滋味愈醇。

故乡的新屋和杨桃树,承载着我珍贵的童年记忆。它们不仅是一座建筑、一棵树,更是我生命中最温暖的印记。在这个快速变迁的时代,这些老物件都会消失不见。但我知道,它们早已深深扎根在我的心里,成为我灵魂的一部分,永远鲜活,永远芬芳。



晨露

■孔祥秋

我的那次瞎指挥

■杨振文

上个世纪八、九十年代,我在驻广东省曲江县大坑口镇广州军区某油库服役。1990年6月,广州军区后勤部政治部一纸干部任命书,将在总库政治处任干事的我任命为第二保管队队长。到任之后,总库党委考虑我是政工干部出身,熟悉党建业务,就下文让我担任党支部书记职务。

该党支部系由两个保管队组成,有党员10多名。两个保管队加起来,共有官兵几十号人。总库政治部驻扎在半山腰上,前不着村,后不见店,生活枯燥单调,与总库机关相隔几公里,承担着看守管理好储存在大山里部队平时战时用油任务,几十号人吃喝拉撒什么都要管。

面对新的工作环境,我积极面对,尽快适应,没有带兵经验,摸索着干,注意日积月累。仓储油料管理知识不扎实,抓紧补课,带兵闲空之余,拿起油料管理知识书籍就啃,虚心向有经验的保管员学习。上山没多久,我就适应了新环境条件,融入了保管队这个战斗集体,和官兵们摸爬滚打在一起。

我在带头安心守山的同时,一直盘算着,如何改变这里,创造拴心留人工作生活条件,让大家安心守山,守好山。

保管队原来只有半亩多菜地,平时自产蔬菜远远满足不了几十号人的需要,每逢淡季,生产蔬菜更是少之又少。为扩大种植蔬菜面积,我带领官兵在原来菜地旁向荒山要地,一锄一铲地开垦,铲除杂草,搬开石头。经过1个多月日夜努力,官兵们硬是从荒草堆里开垦出2亩多新菜地,并安装上自来水管,方便用水淋菜。

有了比较宽敞的菜地,官兵们种菜积极性很高,课余时间时间,主动到菜地干活,不是施肥浇水,就是除草松土,生产的蔬菜达到了半自给。

有了自产蔬菜之后,经队党支部研究之后,打算在队部山坡下面盖2间平房作为猪栏,饲养10头存栏猪,这样既可以解决官兵吃猪肉难问题,又有猪粪用于种植蔬菜,改良菜地土壤,一举两得。

但是一时为难的是没有建设经费,为此,我一方面以党支部名义向总库党委打报告,申请下拨经费;另一方面,我又隔三岔五地跑总库机关协调有关部门。对我队申请经费报告,总库领导十分重视,很快就作了批复,使建设经费得以落实。

有了建设经费,我们及时请来施工人员在队部山坡下面施工,很快就建造起2间共有30多平方米的猪栏。

建好猪栏,我们买回猪苗、饲料,做到常年存栏猪达到10头。由于我们科学饲养,很快受益,有效地改善了官兵们伙食,当年的八一建军节和次年的春节集体聚餐时,我们杀猪,官兵们吃的是全猪宴,感觉特别香,心里美滋滋的,大家乐也融融。

种植了蔬菜,饲养了生猪,有菜

父亲“唱”出健康来

■小林子

“东方红,太阳升……”清晨,天蒙蒙亮,阳台外就传来一阵洪亮的歌声,仔细一听,原来老父亲又开始一天的演唱表演了。

起初我以为这只是父亲退休后的消遣方式,后来才发现他对歌唱执着到近乎偏执,每天早晨雷打不动六点开嗓,风雨无阻。

记得有一次,台风过境,暴雨倾盆,我透过客厅屏风看见他仍在阳台放声高歌,雨水顺着遮阳棚边缘瀑布般坠落,把他的衣服溅湿了一大片,可父亲却毫不在意。

为了练习唱歌,父亲专门准备了一个本子。那个本子的封面是用挂历纸糊成的,封里写着密密麻麻的注音符号;内页夹杂着从报纸杂志剪下的乐谱片段,边缘已卷曲发黄;空白处则布满他用红蓝铅笔做的标记——哪里该换气,哪句需要加强力度,甚至哪个字要拖多长的尾音,哪个字需要颤音,等等,都标得清清楚楚。

公园里,草木葱茏,鸟语花香,冬暖夏凉,是练习唱歌的好去处。为此,父亲常常带我去练习唱歌。父亲唱歌有趣又好听,所以,凡从父亲身旁经过的,不管男女老少,都会驻足倾听。有时,父亲唱完一曲,观众们便拍手喝彩:“好!唱得比明星还要好听!”有时观众们仍沉浸其中,待反应过来,便大声嚷道:“还想听,再来一首!”这时,父亲也会再来一首,并且故意放慢节奏,把每个字咬得清晰无比。父亲说:“这叫咬字归韵……”唱着唱着,他也会将话筒随手伸到一位观众嘴边,并做着指挥演唱的手势,而那位观众也立马会意,于是也跟着唱了起来:“总想对你表白,我的心情是多么豪迈,总想对你倾诉,我对生活是多么热爱……”

经过父亲这么一“闹腾”,观众便越来越多,且想要和父亲一起演唱的

有了肉了,但是缺塘鱼。如果能够给营院内那条山溪水筑一道坝,拓宽溪面,蓄水成鱼塘养鱼,解决官兵吃鱼难问题,那更是锦上添花,十分完美。

于是,我将这一想法在全队人员大会上一提出,立即得到全队官兵的积极响应和全力支持。人心齐,泰山也能够移。

调子定了之后,我带领全队官兵利用冬季干旱季节开工,苦干加巧干,硬是在山下水沟边乱石堆中开挖,打算像修筑工事那样,筑条大坝截下山溪水。

开挖作业劳动中,官兵们热情很高,干劲十足,其间的好人好事令我感动,有的下了岗哨,本该休息的也来干,有的受伤、有的感冒生病等也不下火线,加班加点干,节假日也不休息,没有人叫半声苦半声累。

在开挖鱼塘期间,有个别战士向我提出不同意见,认为在山沟沟小溪水旁边挖鱼塘不合适,日后堤坝会坍塌的,建议停止劳动作业。

对战士的好心提醒,我却听不进去,主观武断,继续指挥大家日夜干,每天挖山不止,加快推进。

在经过4个多月的不懈努力之后,终于挖出1口有近1亩水面的小山塘,并到曲江县水产公司鱼苗繁殖场,购回了鱼苗下塘。

有了鱼塘之后,官兵们利用空闲时间积极割草投塘喂鱼。我打算在喂养1年之后,就放水干塘抓鱼,届时官兵将有自己生产的塘鱼来改善伙食。

可是,计划落空。在次年的雨水季节,一场特大暴雨,引发山洪,飞瀑滚滚而下,洪水将鱼塘大坝冲毁。一夜之间,鱼塘被夷为平地,放下的鱼苗更是所去无踪,官兵们一年多的心血瞬间付诸东流。

事后反思,决策失误,浪费了劳动力和物力财力,违背大自然规律的事情不能做,做了就要受到惩罚,教训多么深刻。

这次教训,我牢记于心。在日后的带兵日子里,我讲究科学带兵,讲巧干,不盲干,尊重自然规律,自己做得到的,才叫官兵做,自己做不到的,绝对不叫官兵做。

忙碌的时间过得特别快,不知不觉中,我上山带兵一干就是三年,我不负组织重托,出色地完成了工作任务,队党支部连续3年被评为先进党支部,我本人也连续2年被评为优秀党务工作者,被广州军区授予老山区荣誉称号。

1994年初,工作需要,我下山离开保管队,进入总库党委班子,担任管理处处长职务。

又过3年,我服从部队建设需要,脱下了这套穿了20多年的绿色军装,转业回地方工作,离开了部队,作别了粤北。

我那次瞎指挥官兵在山沟挖鱼塘事件,如今虽然30多年过去了,我仍心有余悸,深感内疚。



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

饭后头晕乏力? 警惕老人“餐后低血压”

吃饱了就困倦,很多老人觉得是正常现象。但有一种“困”,可能暗藏风险——它就是“餐后低血压”。

什么是餐后低血压?

餐后低血压,是指进食后引发的血压下降现象。符合以下任一情况,就应引起重视:餐后2小时内,高压(收缩压)比餐前下降20毫米汞柱以上;餐前高压≥100毫米汞柱,但餐后降至90毫米汞柱以下;即使血压下降没达到上述标准,但出现了头晕、视线模糊、乏力,甚至晕厥等心脑血管缺血症状。

老年人为何成为高发群体?

除了高血压患者,老年人是餐后低血压的主要困扰对象。此外,吸烟、体形消瘦,以及患有糖尿病、帕金森病等慢性疾病的老人也需格外当心。主要原因有三点:

身体机能自然衰退。老年人心血管系统和神经系统的调节能力减弱。饭后,大量血液集中到胃肠道,其他器官的血液供

应便会相对减少,容易导致血压波动,大脑供血不足便会感到头晕、困倦。

基础疾病影响。本身患有高血压、糖尿病等,会加速神经和血管的损伤,使血压调节机制“雪上加霜”。

饮食与药物作用。进食大量碳水化合物(如粥、面、面包)或饮用过热饮品,会加速胃排空,诱发血压快速下降。部分降压药、治疗帕金森病的药物也可能加重此情况。

特别提醒:如果老人饭后出现持续头晕、眼前发黑、胸闷、呼吸困难,或一侧肢体无力、说话含糊不清,必须立即就医。

如何预防餐后低血压?

餐后低血压的风险人群,或者曾经出现过低血压症状的患者,应注意以下几个方面:

调整饮食习惯。少食多餐,将一日三餐分为5至6小餐,减少单次进食量;优化饮食结构,减少精制碳水化合物(如米饭、粥)的摄入,增加蛋白质(鸡蛋、鱼肉)和膳

食纤维(蔬菜)的摄入;餐前饮水,餐前15分钟饮用300至500毫升温水,可激活胃血管反射,减轻血压下降。

餐后行动指南。避免立即活动,餐后静坐或平卧30分钟,再缓慢起身;适度运动,餐后1小时可进行低强度活动(如散步)。

加强药物管理。调整用药时间,降压药避免餐前服用,建议两餐之间服用;谨慎联用药物,避免同时服用扩血管药物或利尿剂,必要时咨询医生。

日常监测与就医。家庭血压监测,餐前及餐后2小时内,每15分钟测量一次血压,连续记录一周;动态血压监测,若症状频繁,需进行24小时动态监测,明确血压波动规律。

医学专家提醒,餐后低血压是老年人健康的“沉默威胁”,但通过科学饮食、行为调整和规范用药,可显著降低风险。家人需多关注老年人的餐后状态,定期监测老年人的血压,及时干预,让他们的每一餐都吃得安心、健康无忧。