

一个人的活色生香

■金鹤

每个人都害怕孤独,尤其到了老年,更渴望有人在身边陪伴。有一句经典的话“少年夫妻老来伴”,可是老了终有一天会孑然一人,独自面对这个世界,生活到底应该怎么进行下去呢?

曾经我无数次地想过,要是老了一个人生活该会是什么样啊?年老色衰的一个老妪会很孤单吗?生活会黯淡得失去色彩吗?每一天还会有灿烂的阳光,透过明亮的玻璃窗,洒满一屋花香吗?自从认识邻居王奶奶那一天开始,所有藏在我心里的问号,都被一个个变成了句号。

我家楼下有一个修改衣服的小店,我经常去光顾。有一天,我想把一条长的碎花连衣裙剪成短的,把剩余的布拿来做法卡,正好就和裙子搭配上了。我正把想法和做活的师傅探讨中,旁边有位老奶奶说:“姑娘,要是还有多余的碎花布,能送我一块吗?我也想做个发卡。”我听见声音,抬头看了一下这位穿着得体、脸上绽放慈祥笑容的老奶奶,心里在想:“这么大的年龄还做什么啊!戴给谁看啊!”她好像看出来我的心思了,对我说:“姑娘,让自己美丽,和年龄有关系吗?和让谁看有意义吗?我就想让自己开心,我自己喜欢,我就做,我只活给自己。”我听了她的话,心里瞬间被震撼到了,活给自己,难道她真的一个人吗?

做活的师傅悄悄告诉我,她真的一个人,

今年七十多岁了,丈夫死了很多年,儿子也几年前病逝了,现在只有她一个人生活。但我看见她饱满的精神状态,真感觉不到她是无依无靠的孤寡老人。我要离开小店的时候,她说:“姑娘,我帮你做发卡吧!你上班没有时间,我的时间我可以自己做主,做好以后,你来我家取。”然后她就拉着我的手,指向了她住的地方。

几天后我敲开她家的门,一进屋沁人心脾的花香扑面而来,还有尾随王奶奶身后一条憨态可掬的小白狗,让我的心里暖了起来。整洁的房间,淡绿色带碎花的床单,还有墙上挂着的一幅手工十字绣的金灿灿的向日葵画,直接映入了我的眼帘。窗台上各种鲜绿色的植物,让整个房间生气盎然。原木色的桌子上,用精致的瓷盘装着各种时令水果,最让我惊奇的是桌子上的台历上每天都写着不同的食谱。我正在惊叹中她把做好的发卡递给我,精致得和买的一模一样。

回家的路上我在想,王奶奶把一个人的日子过得活色生香,每一天的日子只为讨好自己让自己开心,不是为任何一个人而去努力认真地生活,哪怕最后人生的路上只剩下自己,只要会讨好自己,再孤单的日子,都会因为源于自己的内心,真正在意自己的感受,而活得精彩纷呈。



赏雪 李陶/摄

母亲的标签

■刘丽华

母亲记性不好,可对家人或亲戚用过的日常用品从来不会弄错,在你下次回去小住时,母亲会准确无误地找出来,就像住宾馆似的,你根本不用考虑随身携带,这样省去诸多麻烦。而这一切源于母亲独特的标签。

母亲的标签花样多多,有吊牌式、胶布式、缀字式、字条式。标签的用处,小到牙刷、牙膏,大到棉被、被套。前几天,上大学的侄儿回学校去了,母亲就剪下一小块医用白胶布,贴在他用过的牙刷柄上,再戴上老花眼镜,用圆珠笔写上侄儿的名字,套入牙刷盒里,然后将他的脸巾、脚巾、浴巾烤干,一一贴上标签打包入袋收藏。

第一次看到母亲的标签,是我外出打工归来,当母亲将我留在家的毛巾找出来让我洗脸时,我一眼看到洗脸巾的右下角用红棉线缀了“华脸”二字,再看浴巾、脚巾,在同样的位置是“华澡”“华脚”,还有我用的盆、桶都贴上了我的名字。那一刻,特感幸福,这就是母爱的温暖!这种温暖让我感到在外所受的委屈都已微不足道。

接下来,我端碗吃饭时,母亲却没来吃,

她架个木梯子准备爬上去给我取棉被铺床,我眼疾手快抢着爬梯子,结果看到高高的放物板上码着几个大包袱,包袱外都吊着一块小吊牌,我一个一个吊牌看过去:萍,5斤;华,7斤;阳,6斤……这都是我们兄妹平时在家盖的大小棉被,母亲都挂了标签,这样很方便我们对号入座。

母亲的标签何止是日常用品,像冰箱冷冻层里的食物,她也贴上标签,即使结冰后难以分辨,只要看看标签就一目了然。有次邻居来取寄放在我家冰箱里的猪肚,一看到母亲贴的标签,赞不绝口。像父亲年老多病,同时要吃多种西药,为了避免药物吃混或漏掉没吃,母亲就采用标签,把每天要吃的药片先晚上分别装在几个小空瓶里,再分门别类写上药名,一天几次,一次几片的小字条,塞入各瓶里,若是记不得哪种药吃没吃,吃了几次,只要一看小药瓶,数数药片就一清二楚。这个绝妙的方法,还在她的老年朋友中推广,非常受用。

其实,细品母亲的标签,岂止是关爱?更是一种生活态度和能力的。

生活百科

老年人泡温泉 选择常温池

气温下降,寒气逼人,很多老年人都喜欢去泡温泉,希望促进血液循环、舒筋活络、防治老年疾病。但时常可见泡温泉时出现心血管疾病发作,甚至猝死的消息。火箭军总医院感染性疾病科副主任医师武润松说,因为老年人身体机能逐渐减退,高血压、糖尿病等各种基础病较多,泡温泉要格外注意。

75岁以上老人避免泡温泉

每个老年人都可以泡温泉吗?答案是否定的,患有高血压、心脏病、脑血管病、肺气肿、贫血和皮肤过敏的老年朋友不宜泡温泉。还要注意,糖尿病患者不宜长时间泡温泉,因为水温过高可能致使胰岛素吸收加快,机体能量消耗增加,心脏负担加重,较易出现意外。而年龄较大的老人(75岁以上)原则上应避免泡温泉。

身体健康的老年人,在特定情况下也不宜泡温泉,如疲劳、饱食或空腹、酒后、情绪波动、失眠、发热、过度心悸(心跳超过100次/分)等。此外,年轻的男性,如果是打算要孩子的,也不主张泡温泉。

根据体质选择温泉类型

此外,要根据身体状况慎重选择温泉水质和水温。根据水质划分,温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。碳酸泉对防治心脏病、高血压、动脉硬化等有一定效果,但不适宜患有肾脏病、肠胃疾病的人群;硫磺泉对慢性皮肤病有缓解作用;盐泉对手脚冰冷、贫血及过敏性支气管炎等有改善作用;碳酸氢钠泉对皮肤有滋润、漂白及软化皮肤角质层作用。单纯泉比较缓和,无色无味,能够促进血液循环,对中风、外周神经痛等有一定舒缓功效,适合年纪稍大的老年朋友。

老年人泡温泉要选择常温池,水温最好在38℃~40℃之间,不主张泡高温池(温度>40℃)。的确想泡一泡高温池时,第一次先泡3分钟,起来休息3分钟,再入池泡5分钟,反复入池3~6次,切记单次泡不宜超过15分钟。

健康顾问

治咳不要乱用偏方

雾霾天持续,各种止咳偏方热传,不过有些偏方并不适合霾后咳嗽。蜂蜜蒸梨治咳偏方中,梨是食物而非药物,润肺效果十分有限。吃生姜片止咳,只限于风寒咳嗽的辅助治疗,对被雾霾刺激的呼吸道没效。较推荐的是罗汉果泡水,将罗汉果洗净,挖破外壳,连皮带瓢一起放在杯中,用开水冲泡。如果嗓子干痛,可将它与板蓝根、连翘、胖大海一起泡水代茶饮,有一定清喉利咽效果;如果嗓子发干,还可加些麦冬。

吃完四类药注意防摔跤

近日,《美国老年病学学会杂志》上一项针对65岁以上老人的研究表明,62%的跌倒发生在病人使用高风险药物的24小时内。老人在服用下列药物时,注意防跌倒。

安眠药 15~30分钟内上床。安眠药会在15~30分钟后起效,由于艾司唑仑、地西洋等安眠药服用后反应能力、认知功能减弱,建议患者洗漱完吃药,服药后15分钟内上床。

镇痛药 1小时内别散步。常见的抗炎镇痛药如萘普生、塞来昔布等建议在饭后吃,如果服药后马上散步,可能因头晕、嗜睡、视力模糊等不良反应,增加跌倒风险。

降压药 起床时做到“三个1分钟”,即醒后躺1分钟,床上坐1分钟,床边站1分钟。利尿剂类降压药会导致体内钾钠水平下降,可能引起乏力;患者服药后易因尿急下床,还可能引起体位性低血压。

抗过敏药 建议睡前服。氯雷他定、西替利嗪等药服用后1~3小时起效,8~12小时达最大效果。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有舍给弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。