



谢谢你,我的好老伴

■张桂甫

我是个年届七旬的老人,患疝气已有四五年了,平时总觉得下身有下坠感,要是一着点凉就会重些。可我一直都没跟老伴说,怕她着急,总觉得忍一忍就会过去的。没成想,今年春天我犯了病,那天,疼得我直不起腰来,老伴更是看在眼里,急在心上。由于儿女们都不在跟前,她赶紧拨打了附近医院的急救电话,请人来把我拉到医院。医生给我做了手术,我整整住院8天,每天都是老伴陪伴在身边,她体贴入微地关心和照顾我,让我备受感动。

由于我年岁较大,那天手术做了近两个小时,老伴在手术室外焦急地等候。等我被推出手术室的那一刻,我清晰地看到她的眼里泪光闪闪,心里不知多么着急。我强忍着疼痛,嘴里说着“没事、没事”,老伴这才放心一些。

刚做完手术,医生要我必须平躺,连枕头都不能枕,刀口上又压上个沙袋,不能动。老伴时不时地给我掖掖被角,怕我着凉,又灌上个暖水袋放在我的脚下,看护着吊瓶。当晚整整输了8瓶液,她几乎一夜没合眼。头三天,医生不让吃一点东西,也不让喝水,老伴见我嘴唇发干,就想了个办法用棉球蘸上点水,润润我的嘴唇,这招还真管用。由于我输液多,尿就多,不大一会儿接尿的瓶子就满了。老伴从不嫌脏,为我接尿,倒尿,帮我慢慢翻身,无微不至地照顾,使我减轻了不少痛苦。

在病房的几天,我每天享受着老伴给我的温暖,真不知说什么才好。老伴点点滴滴的爱,浸润着我的身心,让我感到无比幸福。谢谢你,我的好老伴!

编辑感言:

丈夫生病做手术,老伴悉心来照料。其景温馨,其情感人。在此提醒大家:老人生病时,正是儿女尽孝时。这么大的事,最好别让老伴一个人扛着。毕竟两个人的年纪都大了,别把老伴也累病了。如果儿女有特殊情况确实回不来,可以请亲友帮一把。您说是吗?



夕阳红热线:13592220003

美满婚姻的关键,不是你能否找到一个理想的伴侣,而是你能否做一个理想的伴侣。从满头黑发到满头白发,从朝气蓬勃到步履蹒跚,能陪伴我们走完全程的,不是名利地位,不是酒肉朋友,而是相濡以沫、不离不弃的原配伴侣。

不要轻易按下“战争”的按钮。战火烧起来也不过多是些鸡毛蒜皮、你高我低的小事而已。要不怎么有清官难断家务事之说?双方一旦有口角,最需要宽容、体谅和谦让,这样才能峰回路转,重归于好。

老年人于家庭、于社会是一种祥瑞之气,是一种和谐的力量,是一种美满的象征。孝顺父母、尊敬老人是中华民族的传统美德。古人云:“孝为人之本,义之先,德之大,善之端。”老爱小天赋职责,小敬老义不容辞。父母之恩天高地厚,感恩报恩义无反顾。

中国老年人颐养天年倒是小

父母回老家

■顾亚红

父亲租了一辆车,带我母亲回老家转了一星期。

第一天,他们把车停在老家的一条土路上。父亲给我打电话说:“50年前的一个雨夜,我腹部突然剧痛难忍。赤脚医生直摆手,说治不了,要我们自己想办法。你妈二话不说,借来一辆手推独轮车连夜上了路。一直走15公里土路才到医院。那时你母亲刚怀上你大姐。”这件事父亲终生难忘。

第二天,父母去看一棵果树。果树其实早就不在了,在“割资本主义尾巴”的年代就被砍了。电话里,父亲告诉我,果树是他们结婚第五年时种下的。困难时期,母亲偷偷将打下来的果子拿到县城

卖,用攒下来的钱养活我们兄妹。

第三天到第五天,他们两人待是老屋里。一条规划中的道路,已经在老屋两侧开工了,老屋必须拆除。父亲抚摸着老屋里的旧家具,万般不舍。

父亲对我母亲说:“那根大梁,是你做代课老师那年用第一个月的工资买的,花了七块八。”母亲说:“那些椽子是你买回来的,为这,你在单位食堂里连菜也舍不得吃。”

第六天,父亲准备离开老家了。父亲说:“50年前,我把你抱进老屋,今天,我要把你背出老屋。”于是,母亲就听话地趴到我父亲的背上。父亲把我妈带到离老屋

2.5公里以外的地方,那是一个新的居民点,全是漂亮的二层小楼。父亲和母亲在一个蘑菇亭旁边停下,肯定地说,就是这儿了。父亲从车里取出二胡,在亭子里找个地方坐下,为母亲拉了一曲《梁山伯与祝英台》。

第七天,父母要回家了。到小县城时,父亲让司机找到当年医院的所在地。医院早已经迁走,如今开着一家影楼。父亲心血来潮,对我母亲说:“我们结婚时连张像样的结婚照也没有,我要弥补你,咱拍一套婚纱照去。”父母牵着手走进影楼,母亲扭扭捏捏地,任由化妆师和摄影师摆弄,倒是父亲,一脸的坦然和幸福。



夕阳晚唱

王羨荣 摄

养生参谋

心脏病患者“运动”还是“静养”

心脏病病人是否就不能运动了?专家指出,心脏病一定要“静养”的观念已逐渐转变,患者在专业医生指导下进行适当的运动康复,可减少病情恶化和反复。

心脏康复治疗是指在规范的专业治疗基础上,对病人进行运动训练、生活方式、精神和心理上的综合指导,以安全有效地克服心脏病的一些并发症,减少心脏病恶化的危险性。

许多心脏病病人做过多次手术,或是植入好几个支架。心脏

康复治疗则可以减少患者的再住院率。国外长期和大量的经验证实,以运动为基础的心脏康复治疗是安全的,有指导的运动锻炼造成病人死亡的风险为十万分之一。同时数据表明,与未接受康复治疗的病人相比,进行心脏康复的病人总死亡率降低27%,冠心病死亡率减少31%。

心脏康复是一个综合的治疗过程,而不是健身运动。最初,在药物治疗、支架或手术治疗的同时,可以让病人做些简单活动,如从床上坐起、基本的自我

照顾;之后慢慢发展到步行、有限度地爬楼梯等;在病情允许时由心脏科医生和康复师或专科护士对病人进行运动测评和指导。出院后,在医护人员的指导下,病人的康复锻炼可以采取快走、骑自行车、健身操、游泳等运动方式。

但目前我国大部分医院心内科尚未开设心脏康复门诊,大型医院与社区卫生机构也缺乏康复治疗专业人员等。

(辛华)

老年诗作

唱晚晴

■张宜举

——
老伴是帆我是船,度过人生几十年。
和谐社会是大海,温馨家庭是港湾。

二
半天霞光夕阳红,新村仍响欢歌声。
腰鼓彩带舞姿美,多是老人唱晚晴。

三
敬老爱幼儿孙孝,我和老伴乐陶陶。
盛世幸福生活美,寿比松柏永不老。

四
平庸一生无所长,喜爱吟诗写华章。
剪辑成册示子孙,热爱祖国热爱党。

父母如果要孩子认错,父母犯了错也要向孩子认错。孩子是一张白纸,他日后染就的五颜六色都带着父母教育的痕迹。

假如孩子不能成为参天大树,让他做一棵小草也能带来春天的美丽;假如孩子不能成为江河,让他做一朵浪花也能给人们带来喜悦。孩子只要诚实、善良、正直、上进,就是父母的骄傲,不一定都得出类拔萃。

生命可以交给天来结束,可以交给地来结束,但不能由自己来结束。有的人“失恋”一次就想割腕,夫妻吵架一次就想喝药,这都是不珍惜生命的表现,要知道生活中有失望更有希望。

情由意动,境由心生。那些天长日久却无法忘记的往事都会在心中渐渐积累,直至沉淀成一份凝重、美丽而又隽永的温馨,任岁月侵蚀、时空变迁,永不淡化,这就是亲情、友情和爱情。

(连载十四)

人生随笔

(婚姻家庭篇·下)

■朱克珍

事,为儿辈操劳、为家庭受累才是大事,且心甘情愿,乐此不疲。为人父母者根本没期望从儿女那里收获多少回报,他们只是凭天性、凭本能为儿女做事,只是希望儿女有出息,生活得比他们强。

世间永远不会害你的,只有你的父母。话虽夸张,却也真实。儿时不懂那么多道理,壮年时又忙着追逐名利,有点时间又去照顾自己的妻儿,你关注父母了吗?父母往往所需要的并不是回报,只是一点点惦记。

孝,就要为父母排忧解难;顺,就是听父母的话。孝顺是稍纵即逝的眷恋,是无法重现的情感,是一失足成千古恨的往事,为此孝顺就要趁父母健在抓紧时间。

有人收集一些生命尽头人的遗言,大部分都是说:照顾好你妈妈、教育好孩子……竟没有一份遗言是官当多大就好了,钱赚多少就好了,可见人最需要的就是亲情、关爱、体贴,可惜许多人在向人世告别时才意识到这点。

如果真的有来生,请让父母做

我们的孩子;如果没有来生,就像我们现在待自己的孩子一样待父母。人老了很像孩子,只要像哄孩子般哄老人就可以了。父母当成孩子养,天下老人都舒暢。

使小孩子变坏的最佳途径就是给钱。当长辈的总不能用金钱去毁掉自己心爱的孩子吧。对孩子真爱,父母就要尽早让孩子从自己的生活中分离出去,让他直面生活,吃苦锻炼。

父母是孩子心目中的榜样。父母如果叫孩子读书,父母也得读书;