



孩子是我们的“及时雨”

■宁曼丽

最近，我老伴因白内障要做手术，住进了医院。由于孩子们工作都很忙，我就没告诉在外地的儿子。可是，女儿心里没底儿，把这事告诉了儿子。老伴手术的前夜，下着中雨，儿子冒雨开了3个多小时的车，从外地赶来，于晚上10点赶到医院。他惦记他爸体弱多病，担心出意外。当他看到即将于次日早上做手术的老爸，抚摸着老爸的额头说：“没事！这是小手术。”女儿也安慰他爸说：“等您好了，咱们还旅游去！”得知儿子连晚饭都没顾上吃，我很心疼。儿女们都默默地祈祷着，盼望他们的爸爸能平安，开心地过80大寿。

第二天一早，手术开始。我由于多年来照顾老伴，累得两臂都有肌肉拉伤，不能负重。儿子有力气，在这关键时刻，他双手一抱，把我老伴抱到手术车上，推着手术车下电梯，再上另一座楼的5层，推来推去也很累。到了手术室外，人很多，老伴有些紧张，儿子轻声地劝慰说：“就十几分钟，坚持一下，以后就心明眼亮啦！”我老伴听了他的话，这才平静下来。大约半小时后，老伴做完了手术。儿子和女儿一齐推着车返回病房。儿子用尽力气把我老伴从手术推车抱到病床上，累得他满头大汗。

一切安排停当，儿子又要匆匆返回，我说：“你也要多保重！”儿子也是50多岁的人啦，我能不心疼吗？孩子真是我们的“及时雨”，关键时刻显孝心。



老来宽心谣

人到老应服老，自然规律违不了。人虽老莫服老，老骥伏枥志气高。莫叹老莫惧老，心里不老人难老。莫恨老莫怨老，放声高歌夕阳好。老有福要享受，加强营养是法宝。日三餐讲科学，卫生新鲜是关键。少生冷多清淡，油炸荤腥少沾边。七分饱三分寒，保暖太过出麻烦。泼泼墨挥挥豪，情到忘我寿自高。养养花种种草，怡情养性勿烦恼。读读书看看报，国家大事都知道。会亲友把天聊，谈古论今乐逍遥。遇疾患莫大意，及时就医早治疗。夫妻间莫争吵，相敬相爱乐陶陶。子成年女长大，工作忙碌多体谅。对孙辈莫溺爱，从严教育能成才。年岁高当服老，自找乐趣永不老。名和利莫贪求，知足常乐心境好。有烦恼别去想，让人三分又何妨。大小事少挂心，经常唱唱宽心谣。

(丁辉)



夕阳红热线:13592220003

侍奉高寿母亲是福分

■张志芳

88岁的母亲病了，我和妻子赶回老家照顾。想起母亲守寡将我们兄妹拉扯大的日子，我的心情总是沉重而充满感激。

母亲在窄而昏暗的小房里躺着，因为她的生活自理能力较差，我和妻子、妹妹、弟弟、弟媳等人必须日夜陪伴，渴了递水、饿了喂粥，她如提出想吃什么，我们马上就跑到街上买回来。母亲上不了房外的卫生间，妹妹和我妻子得协助她坐上便桶解手，再将桶端到卫生间倒掉、刷洗，晚上烧水给她擦身……

母亲久卧病榻，时而流露出悲观情绪，我们选择合适的语言疏导、规劝。由于她吃喝拉撒睡全在房里，异味、臭味在所难免，但我们从不提及“臭”字，以免老人家以为家人嫌弃她。

最不好处理的是，母亲像突然变成了小孩子，动辄“要挟”不吃饭、不吃药，一点儿不舒服都要呻吟，像是哼催眠曲似的。她根本没意识到，她每一声呻吟简直就像一根刺，根根都刺在我们心上！但我们只能和风细雨地问她：哪儿不舒服？哪儿疼？尽可能地体贴她。近来天气热，汗水和蚊子时时侵扰，白天伺候了母亲一天，大家都觉得累了，然而母亲即使睡着，也希望有亲人陪在身边，晚上我们只好轮班陪着她。

俗话说“久病床前无孝子”，我渐渐觉得，我们伺候到这种程度已相当不易了，可母亲仍时有怨言，于是我开始心生不满。

一天晚上，一位朋友打来电话，询问我的近况，当他听说我在照顾88岁的母亲时，马上就说我真有福气。他说我能伺候如此高寿的母亲，是多少人盼望祈求的事啊！

我顿时心生惭愧：是啊，能侍奉高寿的母亲，不正是我们的福分吗？我真是身在福中不知福啊！



不要专听“好听话”

■安建明

一般人都爱听中听的话，尤其是老人，往往因晚辈的话和语调不中听，引起与晚辈的摩擦，这是不值得的。

在很长一段时间里，我也犯过这个毛病。我的儿媳是个心直口快、说话不注意方式的人，经常引起我的不满。与她发生争吵后，我几天不高兴，甚至饭也吃不下去。时间一长，我发现她虽然说话不中听，但在吃穿和许多事上都十分孝顺我，我断定她是个心地善良、有口无心的女人。

于是，我努力做到两条，遇到她说话不中听时，一是一笑了之，二是不出声，事后给她指出与老人说话时的正确态度。我还做到多宽慰自己，多想她的长处，少计较她说话的态度。时间一长，她也不断地反省自己，逐渐改掉了毛病。

莫让娘忧也是“孝”

■吴清菊

我的一位女友和老公吵了架，跑回了娘家，老公去请了三次才回来。看着她满脸的得意和幸福，我好羡慕，因为我从没有过这样的经历。

大学毕业后，我随男友来到另一个城市。结婚前，母亲拉着我的手，担忧地说：“你嫁得那么远，要是在外面受了委屈可怎么办呢？”我说：“妈，你放心吧！您的女儿是那种受欺负的人吗？”

尽管我这样说，母亲还是担忧：“要是受了委屈，不要憋在心里，给妈打电话，任何时候都不要忘了有委屈找妈妈。”我笑了：“好，有委屈找妈妈。”

结婚后，每次住娘家打电话，我都会夸婆家人对我多么好，丈夫对我

我奉劝老人与晚辈相处要看大节，注重实际表现。

上了年纪的人爱唠叨，可能会使晚辈产生厌烦感，说些不中听的话。老人应尽量做到少管闲事，多想愉快的事，保持自己身体健康，这才是正事。另外，上了年纪的人谁能保证自己没有糊涂的地方，要多想想自己的不足，相信晚辈的能力，做到相互理解，家庭才会越来越和谐。

我奉劝老人与晚辈相处要看大节，注重实际表现。

上了年纪的人爱唠叨，可能会使晚辈产生厌烦感，说些不中听的话。老人应尽量做到少管闲事，多想愉快的事，保持自己身体健康，这才是正事。另外，上了年纪的人谁能保证自己没有糊涂的地方，要多想想自己的不足，相信晚辈的能力，做到相互理解，家庭才会越来越和谐。

盐要少吃点儿

我今年74岁，前些天因双腿浮肿，住进了医院肾内科。在和医生的交谈中我得知，吃的咸，食盐摄入量过多，是我双腿浮肿的病因之一。

我年轻时，吃东西口味特重，总觉得吃咸点吃饭才香。结婚成家后，我平时几乎顿顿有咸菜，养成了喝粥离不开咸菜的习惯。退休后，我每年冬天都要腌很多咸菜。可以说，吃咸菜的习惯陪伴了我大半生。由于我爱吃咸菜，食盐摄入过多，损伤了肾脏，导致下肢浮肿。希望其他读者吸取我的教训，控制食盐摄入量。

(刘国宗)

当心吹出骨质增生

骨质增生也叫骨刺、骨关节病，中医称之为“骨痹”、“骨痛”，是常见的慢性关节病。发病的外因多为跌打骨折，整复不良或膝足畸形，脊柱侧弯等因素；内因是风寒湿邪，阻塞经络，肝肾亏虚，气滞血瘀所致。

夏天天气炎热，空调使用频繁。长期在有空调的房间工作学习，容易导致汗腺关闭，影响正常的代谢和分泌；而长时间静坐不动会造成颈部运动平衡失调，使颈部肌肉、神经、脊髓、血管受累，久而久之就会导致局部性的颈椎病，轻则脖子发僵、发硬、疼痛、肩背部沉重、上肢无力、手指麻木，重则出现头痛，头晕，视力减退，恶心想吐等异常感觉。

专家提醒市民朋友，应该尽量避免风扇特别是空调直接吹向颈部，造成风寒湿邪而引发颈椎增生。防治骨质增生，应注意休息和保护关节功能。不要长时间站立、登梯和保持不良姿势，体位根据病情的轻重，保护的方法也不一，当发生严重的髌、腰、膝、踝、颈关节和踝骨病变时，应持拐杖或持手杖行走。

(王文)

突然头昏眼花 不要乱降血压

老王早晨起床时，突然觉得头昏眼花，人站不稳。他平时有高血压病，于是立即服了1片硝苯啶、3片珍菊降压片。仰卧时，症状能缓解，但往右侧卧时却感觉天旋地转。这是为什么呢？

头昏眼花、呕吐、外环境物品飘动或自身站立不稳，医学上称为眩晕。高血压病人发生“高血压危象”时，可出现眩晕、呕吐，但不会因为患者头部或体位改变而诱发或缓解。所以，老王的症状并不是高血压引起的。即使就诊时测得血压较平时高，也是因眩晕、紧张而继发的。

与头位或体位变化有关的眩晕，称为“位置性眩晕”，必须到医院检查眩晕的原因，看是中枢性眩晕还是周围性眩晕。如是前者，必须做头颅CT检查，警惕脑血管意外及颅内肿瘤等器质性病变。

在临床工作中，经常发现老年人突然发生眩晕、呕吐，经头颅CT检查排除中风和脑肿瘤后，大多是因为椎动脉供血不足引起的。如症状明显与头位改变有关，问题多出在颈椎上。因为随着年龄的增长，动脉硬化和颈椎的退行性变逐步加重，一旦头位改变，颈椎有可能压迫旁边的椎动脉，从而影响同侧椎动脉的血液供应。如对侧的椎动脉狭窄到一定程度，不足以代偿供血时，就会出现突发的眩晕、呕吐。但只要解除压迫，恢复血液供应，症状即可缓解或消失。

因此，出现类似症状时不要随便服降压药，而应当立即到医院检查。

(张瑾宜)