



年近花甲爱上写日记

■杨述道

我是一名语文教师,即将进入花甲之年。我爱上写日记,还要从2008年4月的一次得病说起。

一天,在去厕所的途中,我突然感到身不由己,走路如踩棉絮,医生诊断为左脑腔梗,并伴有脑萎缩。医生除给我药物治疗外,建议我加强脑锻炼。一开始,我采用“移位法”:睡前将自己的眼镜、钢笔、茶杯等移位存放,来日思所放之地;后来,我采取“背诵法”:每天早上背诵一些唐诗宋词。虽然当天背得滚瓜烂熟,第二天就忘得一干二净,但我没有放弃。

由忆到背,最后进入写。现在,我每天都写日记,并督促学生也写,一月一次“闪电”式检查。每到月末,师生便打开上月的日记,由我发起“攻击”;“xxx,把你x月x日的日记给大家读一下。”学生读完后,又把“枪口”对准了我:“杨老师,也请你把x月x日的日记给我们读一下。”“闪电”式检查特别有趣,凡查到谁没写,便上台为大家唱一首歌或讲一个故事。每月检查,登台的都是学生,我没让学生逮到一次。学生们齐声说:“咱杨老师可真有恒心啊!”

我写日记有时是因事而发,比如儿子农历六月初七生日那天,他为我和老伴买来烤鸭。夜里,我就伏案写到:“六月初七这一天,举家难忘生儿艰。而今儿大已有后,不忘慈母生其难。今买烤鸭表孝意,中华美

德儿能传。”有时,我因情而发:2008年暑期,我随妹夫到外地一工厂装货,工作人员看我发如霜降,问道:“老人家,你今年七十几了?”我闻声打了一个寒噤,其实那年我才56岁。我戏谑道:“你好眼力啊!老人家我整整七十啦!”同去的司机都转脸

偷笑。夜里,我在旅馆打开日记本,写到:“苍天无情催吾老,不该白发早降了。外地山伢笑七旬,夸我年高身体好。实际年龄五十六,心里测试四十巧。”

两年多来,我留下了厚厚的三本不登大雅之堂的日记诗集。今年

8月,我再次到医院检查,医生高兴地对我说:“脑萎缩不见了,脑梗的阴影也有所缩小。”我一听高兴得简直要蹦起来,这都是因为写日记给了我求生的希望。因此,我要握紧笔杆,将写日记进行到底。



晨钓

池淳 摄



用热水袋敷背 缓解风寒咳嗽

秋季,由于老年人正气不足,肺部老化,免疫力低下,易引发风寒咳嗽。

这样的咳嗽用药物治疗通常疗效不明显,老年人不妨试试用热水袋敷背的方法镇咳,往往能收到意想不到的疗效。用热水袋敷背,水温要以病人能够耐受的温度为宜,用毛巾将水袋包裹好,使之均匀、持久散热,防止烫伤,时间在30分钟左右。在敷背过程中可以通过调整水袋位置,使整个背部均匀受热。

通过这种简单、温和的方法可以促进呼吸系统的血液循环,使人体代谢循环加速,把侵入肺部的寒气驱散,从而达到散寒镇咳的目的。

(小建)



夕阳红热线:13592220003



龙都国际广场
Lóngdū Guójì Guǎngchǎng

开盘预约号
限量领取中!
(携5000元意向金至售楼部办理)

10月16日

旺铺富三代 财富代代传

盛大开盘

盛大开盘

~ 建材 / 家俱 / 家饰 / 家电 / 休闲 / 美食 / 娱乐 ~
~ 城市综合体时尚商业繁华体验 ~



老城中心
新城中心



6米层高(1F)
一层价格
二层空间

地址: 周口市大庆路南段西侧龙都国际广场(原铁路建材城)售楼中心

VIP 热线 / 0394 / 830 1777
830 8777

开发商: 河南澳早铁路实业有限公司 行销策划: 上海昊润地产 平面推广: 上海文邦广告