

在家中享受冬日的阳光

■张天兴



人生之秋，总是喜欢过清静的生活。我去年 9 月初年满花甲，10 月 28 日，就和老伴从旧城区的闹市搬到了公务员小区的新家，这里道路宽，人稀少，空气清新绿化好，不远处就是沙河的河堤，真是清静啊。住的虽然是一楼，由于有地下室，一楼的地板层面高出地面一米多，不算潮湿；各户的生活垃圾要自己往下掂，放到楼外的垃圾桶里，每天有专人清运，环境也不算脏；阳台是全方位的落地窗，客厅和主卧室是宽大的飘窗，而且飘窗的平台只高出地板 30 几个厘米，房间内的阳光十分充足，对此，老伴很是欣慰。让老伴唯一不放

心的是，到了冬至前后，房间内还会有这么好的阳光吗？

原来的家居于闹市，离市场近，离医院、学校、超市都不远，附近到处是小餐馆和中低档饭店，生活十分方便，就是冬季两个多月见不到阳光。当初买房子时要的是二楼，阳光也很好，后来开发商在我们住宅楼的前面又盖了一栋楼，这样一到冬季就见不到阳光了。老伴最喜欢冬季能够晒太阳，这几年一到冬季就念叨。冬天到谁家串门，若能晒到灿烂的阳光，羡慕之情溢于言表。2008 年单位分配公务员小区的商品房，七层高的楼房因为有电梯，谁都想要三到六层，最后

只好抓阄，我的手气差，抓了个一楼，老伴也调侃我，说我的手臭。我当时也很郁闷，有关人员对我说，没事，公务员小区的楼间距宽，冬季的一楼也能见到阳光。真是这样吗？我半信半疑。

从 10 月 28 日搬过来已经 50 多天了，说这里楼间距宽倒是不假，大约不少于 30 米。晚秋的那几天，我们的一楼几乎全天都能见到阳光；入冬以后，9 点到 17 点能见到阳光；小雪以后，10 点到 16 点能见到阳光；大雪以后，11 点才能见到阳光；临近冬至这几天，老伴每天都在关注房间内的阳光变化。今天是 12 月 19 日，离冬至还有三天，是一年中阳光最少的时候，11 点一刻阳光才越过前面楼房的高墙照射到我们的主卧室，由于阳台和客厅比主卧室向南凸出了一米多，11 点 30 分以后，阳台和客厅才陆续有第一缕阳光，还是半窗阳光，只能照射到玻璃窗的上部。不过，这时的主卧室已经是满窗阳光了。这种状态保持到 13 点一刻，之后或因南面楼房高出楼顶的楼梯间遮挡，或因那栋楼向北凸出一米多的厨房遮挡，阳光时隐时现。好在，我们住在一楼的最西端，楼西边是小区内的一条南北走向的主要通道，道路加上绿化有将近 20 米宽，这样，

我们住房的西南方向就有着将近 20 米宽的阳光地带，因此，每天 14 点到 16 点阳光毫无阻拦地照射过来。老伴说，隆冬季节的中午在室内还能见到阳光，而且每天还有两个小时的阳光地带，够可以了，满足吧。

要说，冬日里到户外晒太阳是个不错的选择，但难免要忍受寒风吹割之苦。在房间内晒太阳，那感觉就大不同了。今年是个暖冬，到 12 月 13 日，最低温度才来到零下，我们也是从这时起才开启地暖设备。近一周来，屋里暖融融的，中午的阳台上和客厅、卧室的飘窗上，阳光隔着窗玻照射进来，灿烂而又明媚。尤其是那两个小时的阳光地带，温暖柔和，清朗明亮，不浮躁也不张扬。在阳光的照射下，房间被映衬得一片光明，床褥被晒得非常宣和，客厅和卧室飘窗的平台上，那些花草茁壮茂盛，散发出勃勃生机。你看，那青翠的碧玉绿光闪烁，那温柔的吊兰身影舒展，那盛开的凤梨状如火炬，那高雅的水仙苞蕾初现，那英姿的南洋杉亭亭玉立，那婆娑的发财树盎然壮观，它们以各自奇特的身姿，提前向人们报送春的气息。

愿我们的晚年生活永远充满阳光。

我 80 岁的奶奶

■朱新瑞

奶奶 80 岁生日早过了，在母亲节那天就想为奶奶写篇文章，却一直搁置到现在。

我出生那年，奶奶 46 岁，由于我的出世，不得不把奶奶整天拴在家里照顾我。奶奶共有 7 个儿女，我父亲是老大。小时候的事情我无从得知，零零碎碎的情况都是从妈妈口中听来的。一次，我患病了，口吐白沫，还直翻白眼。奶奶就让二叔拉着我往医院跑，她在后面跟。我们家住在郊区，离医院有七八里路。奶奶就这样一直跑到医院，劳累加上紧张，到了医院奶奶就吐血了。听妈妈讲这些的时候，我能感觉到奶奶很疼我。

奶奶结婚时才 19 岁。我爷爷是一个好吃懒做的人，我这样说爷爷可能有点不敬，但事实如此。印象最深刻的就是奶奶做饭的时候，爷爷吃的是白面，我们吃的是杂面。还有就是，爷爷有病的时候老是躺在床上呻吟，我好像从来就没有听见奶奶呻吟过，不管她得了什么病。所以，我对爷爷的印象不是很好。我觉得那个年代的女人很累，要像男人一样去挣工分，回来还要做饭，洗衣服，带孩子。总感觉奶奶一辈子都在忙碌，而且毫无怨言。

在几个孙子当中，我感觉奶奶是最疼我的，虽然我是孙女儿。我想不仅仅因为我是长孙女，可能是我小的时候比较乖巧吧，经常能听到奶奶在别人的面前夸我，说她的孙女儿如何如何懂事。所以我对奶奶的感情很深，有一段时期甚至超过了对母亲的感情，因为妈妈于我来说不像奶奶那样有耐心。记得上初中的时候，我还专门为奶奶写了一篇文章，题目是《奶奶的手》。可能是有真情实感，老师还当作文在班上读了。也就是在那一年，疾病降临到了奶奶身上，是脑血栓。她是腊月二十七夜里得的病，那天我们家刚买了个黑白电视机，奶奶是看完电视离开的，谁知半夜里突然起不了床了。送到医院的时候，她嘴都歪了，后来通过医生的抢救虽然脱离了危险，但是奶奶身体的右侧变得很不灵活，时间一长就慢慢变形了。

看着被病魔折磨的奶奶，我的心里真不是滋味儿。我也能感觉到奶奶的急躁和无奈，有的时候我帮她按摩的时候，老是听到她的叹气声。我真的担心她会一蹶不振，但是时间验证了我的担心完全是多余的，因为奶奶的骨子里满是坚强和隐忍。度过了那一段最艰难的时期后，奶奶的心情调节得很好，再加上药物的治疗起了一定作用，这十多年来奶奶的病仅仅犯了两次，这不能不说是儿孙们的福气。

近段时间，奶奶身体大不如以前，每次见到她，我心里都酸酸的。我真怕有一天奶奶会离我而去，那时我的内心该是如何酸楚！



养生参谋

屏气法缓解老人耳鸣

定息静坐，咬紧牙关，以两指捏鼻孔，怒睁双目，使空气进入耳道，直到感觉轰轰有声为止。这样可以增加耳部各个血管的压力，使更多的血液在此集中，对缓解耳鸣有好处。

低压上腭促消化

吃完饭并用清水漱口后，保持坐位姿势，用舌尖抵压上腭数次，使唾液分泌增加，然后将唾液缓缓咽下。这样既能增强老人的消化功能，还能改善因中风后遗症而引起的吞咽困难。

用绿茶水擦身 缓解皮肤瘙痒

不少老年患者有认识误区，以为洗澡越勤、水温越高，越有利于瘙痒症的缓解。其实，洗热水澡虽能解一时之痒，但过后会加剧瘙痒，因为过热的水会严重破坏皮肤表层的皮脂膜，使皮肤更加干燥，瘙痒更严重。正确的做法是：洗澡不宜过勤，不用碱性强的香皂或浴液，洗澡水温度不宜过高，洗澡后及时搽上润肤乳液。必要时可服用一些抗过敏药物或有养血润燥、祛风止痒功效的中药，平时还要注意少用肥皂洗手，注意滋润皮肤。冬季如果出现轻微的皮肤不适，除多喝水外，饮食应尽量注意清淡、易消化，多食富含维生素 C 的蔬菜和水果，可将沏好的绿茶冷却后，用干净的棉花蘸取茶水擦身，有止痒的功效。



风采

郭明 摄

银发生活

旅游帮我圆了思亲梦

■刘辉

去年 8 月，单位组织我们去黑龙江旅游。当时一听到黑龙江这三个字，我的心里就无比激动，好像有一种要回家的感觉。你可千万别误会，黑龙江可不是我的故乡，我的故乡是河南。为什么我对黑龙江有这么大的兴趣呢？因为黑龙江有我三姨一家人。

说出来也许你不相信，我们和三姨整整 50 年未见过面。听妈妈说，在 1960 年，她带着三岁的我和一岁的妹妹回到我姥姥家。三姨见到我们很喜欢，每天都领着我、抱着妹妹出去玩。可我当时太小了，没有一点印象。从那次分别后，我们一直没再见过面。三姨在 1962 年远嫁到了黑龙江。在以后的若干年中，我

们两家虽然都会回老家看望姥姥姥爷，但阴差阳错，我们始终没有碰到过，只有书信来往。面见三姨成了我们全家人的愿望。尤其是我妈妈在病重期间，嘴里不住地念叨着三姨，最后带着深深的遗憾离开了我们。

后来有了电话，联系方便多了。每次听到三姨的声音，就好像听到了妈妈的声音，看望三姨的心情越来越迫切。但由于工作和家庭的关系，我一直抽不出身来。

这次旅游是个极好的机会。我先随单位集体活动，其间提前订好了去三姨家的火车票，妹妹和女儿也从不同的方向往这里集合，并打电话告诉了三姨。等集体活动一结束，我们也集合好

了，立刻坐上了开往三姨家方向的火车。出站后，虽然素未谋面，但我一眼就找到了来接站的表弟。来到家中，三姨全家人都在等着我们。见到三姨的那一刻，我们激动得千言万语不知从何说起。真不容易呀，50 年的等待在这一刻化作了高兴和激动的泪水。

在三姨家住的那几天，我们的感觉就好像过年一样，每天都是喜气洋洋，亲人之间有说不完的话，道不完的情。我们约定，今后我们会经常去看望三姨、三姨父，我们衷心地祝愿他们身体健康，幸福美满！

托这次旅游的福，总算圆了我的思亲梦。