

镰刀王

■刘艳杰

周末回乡下老家,我遇见了“镰刀王”。“镰刀王”是我们村里的王有福先生。孩提时我就认识他,他卖镰,并且修镰、磨镰的手艺也很精湛。村里的孩子只要去他家玩,他就会给孩子拿好吃的、好喝的,孩子都喜欢喊他“镰刀叔”。

那时候,镰刀是三夏大忙时节最主要的农具。每年麦黄芒前,“镰刀王”都要加班加点打造一批镰刀,等麦黄芒时到集上摆摊卖镰。

一般情况下,“镰刀王”一天能卖百十把镰。尤其逢会,他的生意格外红火。

“老王,拿两把。”“老王,来五把。”“老王,递三把镰刀。”……

“镰刀王”微笑着一边给买镰的人拿镰,一边算账,忙得不亦乐乎。

“两把镰,3块钱。”“5把镰,7块5,5毛不要了,就拿7块钱吧。”“3把镰,4块5,零头也不要了,就给个整头数吧。”……一天下来,“镰刀王”能卖掉两三百把镰。十里八村的人们都冲着他为人厚道,镰刀价格公道,他又修得一把好镰,所以都争着买他的镰。

镰使用久了,免不了要出毛病。别怕,“镰刀王”的拿手活就是修镰和磨镰。

“镰刀王”修镰是有讲究的。

“镰刀王”一手握镰把,一手攥铁锤,然后把铆钉稳稳地坐在铁疙瘩上。若是铆钉松动了,“当”只一下,不偏不斜,铁锤落在铆钉头上,眨眼间,铆钉牢牢地卡住镰把的一端。若是铆钉脱落或腐蚀,这就需要更换新的铆

钉。不同的是,这种情况需要击打三下铆钉,而且每一下都要特别注意力度。第一下找手感,用力轻微;第二下击要害,用力迅猛;第三下收锤子,用力迟缓。这样不到两分钟,一把有毛病的镰就修好了。

“镰刀王”磨镰更是让人佩服。

他用手沾几滴水,先滋润一下石面,然后左右手指和拇指分别捏住旧镰刀的一端,再把镰刀的刀刃轻轻地放在石面上,让刀刃与石面始终保持约十五度的夹角。接下来,旧镰刀在他的手里就像一只上下翻飞的燕子,只几分钟工夫,一把光亮如新的镰刀便展现在人们的面前。

见着“镰刀王”,我忙递给他烟,说:“镰刀叔,俺咋就不见您在集上卖镰了呢?”

“镰刀王”憨憨地看着我说:“我还卖着哩,只不过生意一年不如一年了。以前一个集下来少说也能卖掉百十把镰;这些年一个集下来也就卖掉十来把;今年只卖掉四五把。”

我笑着说,“镰刀叔,您卖了大半辈子的镰,也该歇歇,享享清福了。”

“镰刀王”一声长叹道:“是啊,该歇的何止我一人?卖扬杈的、卖木锨的、卖木耙的……”

我说:“现在用镰割麦的的确很少了,用联合收割机收麦又快又省事,谁也不在乎一亩地花五六十块钱的。”

炽烈的阳光刺得“镰刀王”眯着眼睛。“镰刀王”接着说:“可不是,农民的日子好过了,不光农业税全免,而且还发给种粮补贴、良种补贴、大型农机补贴,就连村里的娃上学也不收书钱学费了,而且还给贫困娃什么生活补助呢。”

“镰刀王”激动得只有他说的份儿,没有我接的茬。

“这不,我今年和儿子一狠心就买了一台大型联合收割机,一个麦季下来,少说也能赚个万把块。如今,我的镰虽然卖不出去了,但我也高兴啊!”



拉家常

■赵景荣

一天,一位老友来我家,见我正“爬格子”,便说:“黄土埋到脖子的人啦,还想成作家?为挣那点稿费不值,缺钱的话,说一声。”我说:“人老了,不能天天闲着,常动动手、动动脑,对身体好,也陶冶情操!”

我问老友退休后每天是如何度过的,老友说:“辛苦了大半生,劳累了一辈子,也该歇歇啦。儿孙自有儿孙福,莫为儿孙做马牛。子女都成家立业了,啥事用不着我操心。在职时没时间玩,退休没人管啦,该彻底放松,尽情玩玩啦。我没啥爱好,每天就是搓麻将、打扑克、

下象棋。可是最近,老伴常看我不顺眼,说我一天到晚不进家,家里事情啥也不管不问。见到我就唠叨个没完,像吵小孩子似的。为此,我不少和她生气。今天我来,就是向你诉苦的。”我说:“退休是生活的又一个开端。退休了你就生活懒散,放纵自己,起居无常。时间长了,会严重影响身体健康和家庭和睦。你应该多陪陪老伴,帮她干些家务,不要一天到晚把打牌当成职业。”一席话说得老友嘿嘿笑。我接着说:“你和弟妹风风雨雨几十年,年轻时她在农村拉扯孩子,服侍老人,起五更睡半夜操持家务。还得

参加生产队劳动挣工分,受的累和苦比你多。退休了,你不但没分担家务,反而迷上打牌,当起了甩手掌柜,她怎么会不唠叨你啊!我认为弟妹的唠叨是一种情感的宣泄,是对你的关爱,你应该感谢她。”

我老伴的身体不好,退休后我帮她做饭、洗衣等。干完家务,我读书、看看报、练练书画,陪她聊聊天,逛逛商场。愉快地度过每一天,日子过得温馨、有滋有味。

老友听罢,一拍大腿说:“与君一席话,胜读十年书。这趟没白来,我回去后一定改正,绝不让你弟妹再唠叨我了。”

“四个一”防腰痛

与年轻人相比,老人更容易面临腰痛的风险。这是因为,随着年龄增大,骨关节退化,腰部肌肉力量也会随之减弱,增加了腰椎的压力。其实,只要从生活习惯上加以改善,在一些小细节上花点心思,老年朋友就可以远离腰痛,自如地享受晚年生活。下面这“四个一”,腰不好的老年人不妨一试。

一张硬床防腰损。从人体的生理结构来看,席梦思床、钢丝床等都不是理想的睡床。过于柔软的床会使椎间盘向后滑出,进而影响腰椎的生理曲度,造成腰部肌肉、韧带的紧张及痉挛。有一定硬度的床,可消除体重对椎间盘的压力。但“硬”也要适度,不能过硬,以仰卧时将手掌伸入腰下刚好不费劲为宜。

一件背心防腰寒。腰部保暖对老人十分重要,很多老人在受凉后会出现腰痛、腰部发沉的症状。天冷时备件棉坎肩,夏天可多穿件背心,如果觉得热,也可以用护腰取代,材质要透气透汗;老人的衣服最好是长款的,以免弯腰的时候把腰露出来;洗澡后要及时把腰部擦干,避免受凉;此外,闲暇时搓热手掌、摩擦腰部,也能缓解腰痛。

一个靠枕防腰痛。在沙发、椅子上放一个靠枕,能使腰部得到有效承托,维持腰椎的生理前屈,均衡腰部肌肉的压力,从而减轻劳损,预防和改善腰椎不适。但靠枕不能太厚,以10厘米左右为宜,人体向后压缩5~8厘米,正符合腰椎的生理前凸。另外,老人一定要注意保持正确的坐姿,太随意、扭曲的姿势都会加重腰痛。坐沙发时要尽量靠后坐,背部紧靠沙发背。

一双软鞋防腰震。即使不做重体力活,普通的站立和行走也会给老年人的腰椎带来巨大压力。如果选择硬底鞋,鞋跟敲打路面引起的冲击波会传递到骨骼,使腰痛的老人病情加重。因此,老年朋友适宜选择松软、弹力好的软底鞋,呵护腰部免受震动。需要注意的是,老人脚后跟脂肪减少,脚部重心后移,无跟软鞋会引起足踝损伤和慢性劳损,因此,软底鞋最好带一点跟。

(据《生命时报》)

对视 诉说 触摸 扶持 用心看护痴呆老人



日本《日经健康》杂志日前报道,源自法国的认知障碍症患者看护技术日益受到关注,这种看护无需辅助工具,只需要用“心”去做,就能让看护对象得到安稳舒适的照顾。

日本推广该项技术的国立东京医疗中心综合内科主任本田美和子介绍,此种看护技术有四个重点:1.对视,2.诉说,3.触摸,4.扶持。本田美和子说明称,认知障碍症患者接触信息的来源狭窄,例如视野会缩小到以鼻子为中心左右15度范围,因此,难以注意到后方和侧面的招呼,从而易心生恐慌。面对认知障碍症患者时,首先要从正面,与视线平行的高度与他对视,其次用积极正面的语言与对方交流,接触对方身体时要轻轻触摸,然后帮助对方“自立”行走,扩展活动空间。具体做法如下:

“对视”(如图1)。以与患者视线平行的高度,20厘米左右的距离,对视0.4秒以上时间,切忌俯视,目的是表示双方处于平等地位,尊重对方。

“诉说”(如图2)。用柔和的语气跟对方说话,说话内容应积极向上,如“今天精神不错啊”之类,能让对方有安心感。

“触摸”(如图3)。握住对方的手,轻柔地抚摸手背,然后是手臂,一点点扩大接触面积,注意不要太用力,不要抓、牵拉,力道要柔和,向对方传达抚慰。

“扶持”(如图4)。尽量扶着对方,帮助对方站、走,扩大活动范围,避免长期卧床导致肌肉萎缩等问题。

美和子表示,引进此项看护技术后,患者态度也好转,能主动配合看护人员换衣服等,提高了看护效率,也减轻了看护人员的负担。

(姚力杰)

天下
老人

美国:91岁患癌老太跑马拉松



据报道,美国一名91岁高龄的老太太日前参加圣地亚哥马拉松赛跑,不仅跑完了全程,同时还刷新了此项赛事中90岁以上女性马拉松跑者的最快纪录。

来自北卡罗来纳的老人哈丽雅特·汤普森表示,有朋友邀约她参加在圣地亚哥举行的摇滚马拉松赛,她欣然同意。最后她以7小时7分又42秒的成绩跑完全程,打破之前90岁以上女性马拉松跑者保持的9个多小时的纪录。

据悉,汤普森76岁时开始参加圣地亚哥马拉松赛,过去16年来共参赛了15次,只有去年因为口腔癌接受治疗没有参赛。她今年参加比赛前一个月,才刚刚接受完皮肤癌的治疗。

(桑雪玫)