



■ 丁 辉

我们村的科学是前年7月走的,年仅30多岁,患上了胃癌,撇下妻子儿女。说起科学也真够命苦,十几岁就没有了爹,20多岁又没有了娘。科学断气时,还直直地盯着面前的好婶,干瘦的双手,握住好婶的手,不愿松开。

今年正月初六,我近门的一位奶奶走了,走时笑盈盈的,带着一脸的满足。奶奶活到98岁,是十里八村少有的高寿。我知道,作为一位早年丧夫、无儿无女的普通农村妇女,能活这么大年纪,自身体格是一个方面,更重要的是身边有一位好婶。

好婶名叫李宗芝,家住郸城县李楼乡丁集村,现年已81岁。她很贤慧,心地善良,被当地人称为“人间菩萨”。而我呢,总爱称她“好婶”。

科学是好婶的近门侄子,病重期间,好婶只要有空,总是陪在他身边,又是喂药,又是喂饭。大量的呕吐物、满屋的腥臭,好婶都能忍着。好婶经常眼含热泪,用双手抚摸着科学的头,小声问科学想吃点儿什么、有什么心里话想说。在科学病重的7个多月里,该做的不该做的、能做的不能做的,好婶都尽到了心。科学走后,好婶大病了一场。

奶奶是好婶的近门大娘,她们同锅吃饭,一屋居住。好婶看奶奶命苦,在奶奶60岁时就不让她下地干活了。那时生活艰苦,虽说好婶的丈夫在公社粮库工作,但

因为孩子多、负担大,日子也好不到哪里去,尽管如此,好婶心里还是始终装着奶奶。下地干活再累,进厨房做饭的活儿还是好婶的。有时奶奶看不过去,主动过去帮忙,好婶都说:“我真舍不得使您。”好婶知道奶奶爱干净,总是把奶奶的床铺收拾得利利落落,身上的衣裳还没穿脏,换洗的衣裳就已准备好了。后来奶奶岁数大了,手脚也不听使唤了,好婶就买来轮椅推着奶奶去饭场、逛庙会,让奶奶开心。奶奶是去年正月十一不慎摔伤的,当时好婶心疼地说:“我是一个罪人呀,我怎么没把老人看好呢?”当时的好婶,也已是80岁的老人了,身患疾病,仍然一天三顿喂奶奶吃饭,每天给奶奶擦屎尿,每天至少帮奶奶翻两次身。奶奶走时,好婶哭得死去活来。

好婶的好处说不完,好婶的善良道不尽。我记得上世纪70年代前后,邻居谁家来了客人,或是谁家小孩生病,总爱到好婶家借碗面、借点油,好婶总不让他们还。村里谁家有了红白喜事,好婶总像是忙自己家的事一样,又是跑前又是忙后。

在村里,好婶还有一个“和事佬”的绰号,清官断不了的事,有好婶管,公道正派,一手托平。

好婶是活菩萨,好婶是和事佬,人们尊重好婶,人们不忘好婶。

好婶,我为您点赞!

心灵
驿站家庭
和谐

向儿女学习夫妻之道

我与老伴儿都是急性子,牵手35载,仍经常为鸡毛蒜皮的小事大动肝火,争吵不休,不管不顾地恶语伤人。吵过之后倒也不记仇,“有则改之,无则加勉”,谁也不追究谁对谁错,就这样磕磕绊绊几十年依旧“痴情不改”。

3年前我俩迁回天津与儿子儿媳住一处,朝夕相处,但依然旧习难改,也不管小夫妻俩在家否,就大呼小叫地吵上一通。此时往往儿媳躲在一旁,悄无声息,不评论谁是谁非;儿子则“砰”的一声关紧他的卧室房门,以示抗议,我俩才知趣地收敛些。去年腊月二十八,我俩与儿媳在家大扫除,为些许小事,老伴儿当着儿媳的面冲我“河

东狮吼”:“你动动你那猪脑子,这活儿应该这么干!”顿时我感到脸上无光,怒火中烧,强压心中之火没与她计较。

中午儿媳回娘家,吃饭时夫妻对坐共饮,我趁机进言:“你我都是奔七十的人了,请您以后在儿媳面前给我留点儿自尊,有话好好说,也显得您有风度有素质。咱们都应该向儿女学习,你看一起相处3年,人家小两口从不吵架,偶尔吵上几句也是关上房门不让咱们听见,怕给咱们惹麻烦、找麻烦,咱们为什么不给儿女们留点儿好印象呢?”一席话说得老伴儿点头称是。

(铁侠)



吐纳肺腑, 活动筋骨, 十常四勿, 适时进补。齿常叩, 津常咽, 耳常弹, 鼻常揉, 睛常运, 面常搓, 足常摩, 腹常旋, 肢常伸, 肛常提。食勿言, 卧勿语, 饮勿醉, 色勿迷。

—— 乾隆

中华养生
妙语箴言

养生
参考

嫉妒是健康长寿的大敌

■ 史学敏

客观地看待别人的长处和自己的不足,学习别人的长处来弥补自己的不足,使自己也能取得新的成功。嫉妒是人性的一个致命的弱点,嫉妒者所受的痛苦比任何人遭受的痛苦都大,自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分,这种恶劣的心理状态,必然影响到中枢神经系统,进而引起内脏器官功能失调。

比如前几年我们这里有一个退休的科级干部叫杨大伦,他退休后久久找不到自己的位置,常常是见人就怪话连篇,说什么某某不如他却当局长啦,某某当官发财啦,某某不断被提拔啦等等,他总是将自己和别人比来比去,把自己气得睡不着觉、吃不好饭,常常唉声叹气,久而久之,染病在身,吃药也不见效。后来到医院检查,被确诊为肝癌。

当我去医院看他时,他还耿耿于怀地说:咱当领导时,两袖清风,不分白天黑夜地干工作,那些当官发财不顾老百姓的人,才应该得癌症,老天太不公平了……不管如何开导他、劝说他,他仍然感到心里不平衡。

看望杨大伦回来,我的心情久久难以平静。我觉得“嫉妒病”是任何药物都无法治疗的。俗话说“心病难治”,特别是从紧张的工作岗位上退下来后,应很快适应生活环境的变化,尽快找到自己的位置,而且还要对自己的位置心满意足,对新的生活充满信心,从内心感到幸福。

保持乐观情绪,适应生活,热爱生活,善待生活,才能保持身心健康。



嫉妒是最为常见而且危害最大的心理包袱,并且自己还很难认识到。它表现当别人在某些方面比自己强的时候,看不惯,不高兴,或感到对自己是个威胁。嫉妒心使人承担双倍的压力,一是因别人的成功、进步而不满,二是因自己无为而悲愤,把自己抛向可怜可悲的境地。

嫉妒是一种非建设性而且有破坏性的心理,越是嫉妒别人,越是折磨自己和伤害别人,自己什么好处也得不到。当然,用阿Q的精神来对待别人的成功,又只能使自己丢失进取的动力和生活的热情。正确的态度应是

“药王”孙思邈的长寿秘方

提到孙思邈,大家就会立刻想到“药王”。事实上,孙思邈不但是医药学家,还是养生家。相传他活到141岁才仙游,百余岁时仍然耳不聋眼不花,连唐太宗都感叹他“容色甚为年少”。这位药王的很多养生法都值得现代人借鉴。

发常梳。将手掌互搓36下,令掌心发热,然后由前额扫上去,经后脑扫回颈部,早晚各做10次,可有效防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

目常运。用力睁眼,眼珠打圈,望向左、上、右、下四方;再合眼,然后用力睁开眼,再眼珠打圈,望向右、上、左、下四方,重复3次。

齿常叩。口微微合上,上下排牙齿互叩,不需太用力,但牙齿互叩时须发出声响,每次36下。此法可以通上下颚经络,增强肠胃功能。

耳常鼓。双手掩双耳,用力向内压,放手,伴“噗”的声音,重复做10下。之后,

双手掩耳,双手中指扣住食指,以食指用力弹后脑风池穴10下。临睡前做,有利于增强记忆力。

腰常摆。当身体扭向左时,右手在前,左手在后,在前的右手轻轻拍打小腹,在后的左手轻轻拍打“命门”穴位,反方向重复。最少做50下,防止消化不良、胃痛、腰痛。

腹常揉。搓手36下,手暖后两手交叉,围绕肚脐顺时针方向揉。揉的范围由小到大,揉36下。此法有助消除腹部鼓胀。

膝常扭。双脚并排,膝部紧贴,身体微微下蹲,双手按膝,向左右扭动,各做20下。此法可以锻炼膝关节。

脚常搓。右手搓左脚,左手搓右脚。由脚跟向上至脚趾,再向下搓回脚跟为1下,共做36下。脚底集中了全身器官的反射区,经常搓脚可以强化各器官,对身体有益。

(郑成)