

## 我的外婆

■王伟

我又想念我的外婆了。我的祖父、祖母在我很小的时候就去世了，所以我对他们的记忆十分模糊。而我与外婆的感情很深，外婆享年92岁，是在我家走完了她的最后几年。

外婆勤劳、善良，一生养了5个儿女。我的母亲有4个哥哥，她排行老小。外婆十分疼爱我的母亲——她最小的孩子，也是她唯一的女儿。

早年外公家并不富裕，但在外婆的辛勤操持下，日子过得还算不错。外婆是个十分明智的人，她对孩子读书识字有着自己的想法。她不想让自己的孩子成为“睁眼瞎”，所以她努力地供养几个孩子上学。后来，我的4个舅舅都参加了工作，成为国家干部。

至于我母亲上学的事，当时全村没有一个人能够理解，就连外公也不赞成，他认为女孩子上学没用。但外婆不这样认为，她说男女是一样的，所以她极力说服外公，我的母亲才得以走进学校。母亲入学时已经12岁了，当时，她们班里只有两个女生。母亲上学时，学习十分刻苦，后来顺利地考上了师范学校。

而外婆心中最大的伤痛，是考上中国人民大学的三舅。他毕业后留校任教的第二年，因

突发急病去世了，这件事对外婆的打击很大。

我的几个舅舅都在外地工作，外公、外婆没有跟着他们。外公、外婆干了一辈子农活，身体比较硬朗，所以他们不愿意麻烦孩子，坐享清福。只是偶尔到我的一个舅舅家小住几日，便又回到他们难以割舍的老家。

外婆八十多岁时，还能做家务。一个冬天的早晨，因为前一天过雨，外婆出去端水时，不慎滑了一跤，把腿摔断了。舅舅把她接到外地治疗，由于外婆上了年纪，骨质疏松，手术难度又比较大，她执意放弃治疗。而外婆又不愿意在外地生活，母亲就把她接了回来。

母亲尽心尽力地侍奉外婆，让她平安度过晚年。我那时刚考上大学，在寒暑假回来的时候，我就帮父母伺候外婆。外婆经常对我讲，将来找对象，就找一个像我母亲一样心地善良、勤劳能干的人，我能够理解外婆的良苦用心。

大学毕业，娶妻生子。我有了自己的孩子以后，才懂得了父母的恩情。我经常带着孩子回家看望外婆，外婆每次都会握着我孩子的小手，慈祥地微笑……

外婆是一位朴素平凡的人，但我却从她身上学到了善良、忍耐和坚毅。

## 做一位生活的强者

■刘艳杰

老伴拉着脸，嚷嚷着说：“叫你把门前砖缝的草拔一拔，说你多少遍了，你只当耳旁风。”

老李知道这次老伴一定是生气了。他取下架在鼻尖上的老花镜，放下手中的报纸，慌忙朝室外走，只见老伴大汗淋漓，用铁锨铲门前的草。老李夺过老伴手里的铁锨，嘴里埋怨小草道：“今天我非让你们命丧黄泉不可。”20分钟后，这些长在砖缝里的小草，被老李“一扫光”，只剩下草根。经过一上午太阳的炙烤，草根儿全部都焉了。

“你要是半个月前把它们除掉了，我还能说你吗？这些小草全部除掉了，多好啊，干净了，也不招引蚊虫了。”老伴憋了半个多月的气，还没有完全消失。老李说：“别气了，小草虽然可恶，可它们也有生命呀？”老伴瞥了老李一眼：“我才不跟你们这些文人胡搅蛮缠哩。”

几天过后，老李发现这些被铲除的小草又钻出了嫩芽，而且是一根根直立着，不偏不斜，似乎在对抗着主人的“暴虐”。当时老李发现后并没有及时告诉老伴，因为老伴知道后，肯定会再次将它们“灭绝”。一天、两天、三天……老伴还是发现了小草复活的迹象。然而，令老李意想不到的是，老伴这次的手段更是“残忍”。老伴烧了3锅水，用热水浇小草。老李在一旁为老伴的行为感到可笑，“你咋恁较劲？不就是小草吗，何必要大动干戈呢，用开水浇，这次肯定烫死它们。”“我要的就是这种效果。”老伴得

意忘形地说。

一个星期后，下了一场透雨，老伴没事儿坐在门前的板凳上教孙子数数。突然，老伴大喊了一声：“老头子，快来看看，砖缝里的小草，咋还没死！”

“不可能吧，开水没烫死它们？”老李疑惑道。

“真的，不信你过来瞧瞧。”老伴有些失望。

老李走出卧室，戴上眼镜，仔细端详着，发现小草长出了嫩芽。

第二天，老李从朋友家回来，看见老伴背了一只药桶，老李知道这次老伴喷的肯定是除草剂。老李说：“你跟小草较啥劲啊。”老伴理直气壮地说：“我要把它们统统消灭在萌芽状态。”

听着老伴的回答，老李无言。

然而，奇迹再次发生了。

一个月后，门前的小草竟然又长出了叶子，这次老李和老伴被深深地震撼了。老伴红地看着面前的小草。

“野火烧不尽，春风吹又生，这是小草顽强生命的真实写照”，老李感叹，“生活中，我们老年人不可能事事一帆风顺，难免会遭到像小草这样诸多的厄运，而我们不应该逃避或放弃生的希望，因为小草在向我们示意——老年人也要做一位生活的强者。”

## 美国内科专家提醒

### 四类老人最该防摔

老人更容易发生摔跌，及早采取防范措施，有助于降低老人摔跌危险，提高老年生活质量。美国“健康日”网站最新刊文指出，芝加哥洛约拉大学基础护理内科杰克森·赖斯博士建议，以下四类老人更要当心。

血压不稳的老人。降压药会引起血压不稳、头晕等问题。此类老人从坐姿或卧姿起身的时候，动作一定要放慢，起步之前先稍微停顿片刻，感觉稳定的时候再走动。另外，老人及时补充水分，有助于防止血压偏低，进而防止摔跌。

血管弹性差的老人。血管弹性降低会直接影响到血液流动质量，导致身体（特别是腿部及肢端部位）血液循环心脏能力削弱，心脑供血不足必然导致晕厥。因此，起身动作一定不

能太快，最好在行走前抓住身边固定物件，稍稍等待后再挪步。

低血糖的老人。导致摔跌的另一大原因是低血糖。这在糖尿病患者中更普遍。专家表示，服用降糖药物的老年人，一定要保证饮食，以防止血糖过低而增加摔跌或更严重的健康危险。经常测血糖至关重要，如出现低血糖，最好喝点果汁或吃块硬糖。

视力差的老人。很多老人视力严重衰退，视物模糊，甚至患有白内障或青光眼等严重眼病。看不清东西会直接影响到身体平衡能力，一不留神就容易发生摔跌。专家建议，老年人应该定期检查视力。另外，老人居住的房间灯光也不能太暗。

（李涛）



## 英国老人种出直径1.83米的花菜



69岁的英国人格雷兹布鲁克种出了世界上最大的花菜。这棵花菜直径达1.83米，重27公斤，比普通花菜重20倍。去年7月，格雷兹布鲁克在温室中种下这棵花菜，并为它施用硝酸钙等肥料，帮助其生长。到今年3月，天气渐热后，

格雷兹布鲁克又加入了高钾肥料。最近，7名评判人员见证了这棵花菜的称重过程。在巨型蔬菜领域，格雷兹布鲁克可是个名人。他曾种出世界上最长的甜菜根和欧洲萝卜，以及世界上最重的洋葱和土豆。

（杨华）

