

## 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,因为前一天下过雨,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,用铁锹铲门前的草。老李夺过老伴手里的铁锹,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:“你和小草较啥劲啊。”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。老伴脸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,而我们应该逃避或放弃生的希望,因为小草在向咱们示意——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)血液回流心脏能力削弱,心脑血管供血不足必然导致头晕。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,并为其施用硝酸钙等肥料,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)