

病友情

朱炳谦

前几天,老伴儿身体不适,住进了医院。这家医院在河间,住院的病人除河间人外,还有邻县的病人。老伴儿所在的病房里,就住着分别来自南皮和献县的两个病友。

别看这些病号来自不同地方,但他们一旦住进同一间病房,俨然就像一家人,常在生活上互相照顾。不仅在打水、打饭,请护士换针等事情上互相帮助,还经常相互鼓励、相互安慰,充当心理咨询师。

刚进来一个50岁出头的女病友,一进病房就抽泣个不停。老伴儿急忙凑过去:“大妹子,怎

么啦?有病咱治,老是哭,对身体可不好哇。”

经过耐心劝解,这位病友止住哭声,说:“哎,我得了这病,没几天活头啦!大夫说,只能缓解,不能彻底根除。那不就是治不好了?”

老伴儿经过仔细询问这位女病友与医生的对话、诊治过程,才知道她得的是糖尿病,医生说的“不能根除”,被她误解为她的病到了不可救治地步。原因找到了,老伴儿又讲述了自己20年的糖尿病病史,甚至连自己吃什么药、怎样治疗,也和她做了详细沟通。这位病友的脸上

渐渐绽出了微笑。

因年轻,这位病友恢复得很快。有一天,我有事,没能去医院陪护老伴儿,换药、打水之类的事,都是那位病友代劳的。得知情况后,我非常感动,她却说:“既然住在一个病房,就是一家人。我们以前虽不认识,但现在成了病友,互相照顾是应该的。”

几天后,又住进一位女士。她身体一看就很弱,她儿子则有些木讷。我就担当起她儿子的顾问,有事就帮他出谋划策,一得知了院方的提示,我就主动告诉他。跑腿的事,他

则主动替我去做,他说自己年轻,多跑跑腿不累。

老伴儿出院时,大家有些不舍,互相留下了联系方式。



资料片



过好“数九寒冬”

孙连芳

时光荏苒,又到了一年中寒冷的“数九寒冬”。这个季节是心脑血管病复发的高峰期,中老年人及家人应该高度重视,积极采取防范措施,不然就会给个人和家庭带来麻烦。

如今喜逢盛世,过着衣食无忧的生活,不管是酷暑还是寒天,不用出门,在网上就什么都能买到,且送货上门。每当想到这里,我的幸福感就油然而生。冬天里,老年朋友们一定要照顾好自己,不让

孩子们分心,也不辜负孩子们的孝心。

我给自己定下了纪律:在整个冬季,冷天、雪天、风天、雾天不出门,还安排了冬天科学有序、机动灵活、充实快乐的生活日程表。入冬以来,我顺应冬季天时,每天早睡晚起。醒来后,我先做一套自编的保健操:干洗脸、干梳头、推腹、搓耳朵、转舌头、伸舌头。起身后,则先坐在床边搓后颈,抖肩后再下地,保证安全。

冬季锻炼身体,时间可以自己灵活

掌握。气温格外低时,我就在厅里走走,边走边拍打,舒筋活络;天气相对较暖时,就穿戴暖和了,外出晒晒太阳,和老友们开心地聊聊天。

我总想着继续为国家做点儿贡献,但有点心有余而力不足。现在,只有照顾好自己,为儿女们营造一个温馨的港湾,让他们省心,对工作专心。我还要争取做一个新时代的新老人,始终保持乐观向上的精神。

扫房

牛崇岭

再过几天就是腊月二十三了,腊月二十三俗称“小年”,自这天起,空气中就开始有年味了。而我印象最深的是扫房。

记得小时候,每逢这一天,家家户户扫房。大家把屋子里能搬的东西都搬到院子里,把扫帚绑在长杆子上,头上戴个头巾,从房顶到犄角旮旯,地毯式清扫。那时候,都是烧柴做饭,经过一年的烟熏火燎,屋子又黑又脏。打扫完屋里,再烧锅热水,把炕单、被罩、衣服清洗一遍,不常用的物件也要清洗干净,再摆回原处。院子里的角角落落也都要打扫干净,各种物品都摆放得整整齐齐,这才像过新年的样子。

搬进城里20多年,我仍坚持在每年的腊月二十三扫房。楼房里的墙面并不脏,家具、被褥等物件也经常擦拭、拆洗,但每到腊月二十三这天,我还是要整理一番。

女儿对我说,请保洁人员来清扫,花不了几个钱,自己也不会太忙太累。可我总觉得,自己的屋子,为何让别人来清扫?便和女儿开玩笑说:“一屋不扫,何以扫天下?”

据说,腊月二十三扫房,源于尧舜时代,原本是不懂科学的古人驱赶病疫的宗教仪式;流传到后世,就成了人们今天的扫房。也许由于扫房是一种洁净、卫生的文明风俗,因此才在历史的演化中传承下来吧。让我们把房子打扫干净,准备过春节吧。



图话夕阳

家住我市运河区锦绣家园小区的居民刘福荣,今年65岁。一向喜欢运动的她,在偶然走进了一家健身房后,很快就学会了使用健身房里的专业器械。锻炼让她收获了健康,收获了快乐。

铁名 摄



篮球情结

孙焕龙

傍晚,夕阳西下,弯月如钩。一群65岁以上的老翁,活跃在篮球场上。他们时而切入突破,时而跳起中投,时而勾手抛投,娴熟的球技不输青年人。裁判的哨子、球员们的笑声飘荡在球场的上空。

这群老翁,是2014年聚集到沧州市西体育场的。那一年,这里修建了6个标准化的篮球场,向市民开放。各项硬件设施有了质的飞跃,使我们这群篮球爱好者欣喜若狂。

从此,我们“冬练三九,夏练三伏”,无论风霜雨雪,几年来,从未间断。每天早晨或是下午,老哥儿几个凑在一起,总要淋漓尽致地玩上一个小时左右。然后,大家在一起说球技、侃大山、讲时事、论保健,不亦乐乎。

这群老人中,有上世纪80年代曾代表沧州地区参加全省篮球比赛的运动员,有曾在部队球队效力的军人,有银行业、企业界的领导……有人主动担当起教练的角色;有人自制了推水工具,

编织了篮网;有人包揽了日常打扫场地的后勤任务。是篮球运动把大家联系在一起,形成了一个快乐的团体,享受着当下的美好生活。

几年来,持之以恒的篮球运动使我受益匪浅。每天活动结束了,我都觉得神清气爽,浑身充满了活力。另外,自己的球技也得到了巩固和提高。篮球这项运动使我生活充实,我深爱着篮球。



资料片