

外婆买我一天陪伴

外婆,已96岁高龄了,她的脸上刻满了岁月的痕迹,那一道道深深浅浅的皱纹,错落有致地铺满了整个脸庞,仿佛是时光老人用刀子雕刻出来的杰作。

那天,我如往常一样准备出门,当我发动车子时,却听到了外婆的声音。转过头,看到她站在车边,微微佝偻着身子,眼神中充满了不舍。

外婆轻声地问我:“萍萍啊,你回去上班多少钱一天呀?”

“200元呢,外婆。”我笑着说明。

本以为这只是一次平常的对话,却没想到外婆接下来的举动让我瞬间泪目。

她颤抖着从口袋里拿出200元,递到我面前,弱弱地说:“我给你200元,买你一天……就一天,可以吗?”

顷刻间,泪水模糊了我的双眼,心仿佛被重物狠狠地撞击了一下,生疼生疼的。

这200元钱,承载着外婆无尽的渴望与期盼。那微微颤抖的手,递过来的不仅仅是两张有些陈旧的钞票,更是她内心深处对我的眷恋和需要。

我搂住了外婆。那一刻,我仿佛看到了她无数个日夜的等待,看到了她坐在窗前望着远方,盼望着我的归来。

小时候,爸爸在外地工作,妈妈带着两个妹妹还要料理家中一切事务。打从

不懂事起,我就一直住在外婆家。外婆就是我生活中的一切。

那时候,外婆的家总是充满着温馨的气息。陈旧的家具散发着岁月的味道,而那扇小小的窗户总是透进来温暖的阳光,洒在地板上,形成一片片斑驳的光影。外婆总是在厨房里忙碌着,为我准备各种美味的食物。她的厨艺精湛,哪怕是一道家常菜,只要经过外婆的手烹饪后,都会变成一道人间美味。每次吃饭,我都会拿起我的专用碗,坐在餐桌前,满心欢喜地等待着美食的到来,然后大口快朵颐。

外婆虽然没读过书,但记性特别好,脑子里储存了各种类型的故事。每次给我讲时,那些古老的传说和童话中的人物,在她的口中变得栩栩如生。我依偎在

她的怀里,沉浸在故事的世界里,忘记一切烦恼。晚上,当我害怕黑暗的时候,外婆会轻轻地拍着我的后背,给我唱着歌曲,让我安心入睡。

随着渐渐长大,我离开了外婆的身边,开始了自己的生活。我忙于学习,忙于工作,与外婆相处的时间越来越少。

如今,看着外婆那满是期盼的眼神,我心中充满了愧疚和自责。我意识到,我不能再这样下去了,不能让工作成为我忽略亲情的借口。

那一天,我陪着外婆坐在院子里晒太阳。阳光洒在我们身上,暖暖的,就像外婆的怀抱一样。

那一天,外婆的脸上洋溢着幸福的笑容,她轻轻地拉着我的手,和我说起了过去的事情。

那一天,外婆回忆起我小时候的点点滴滴,那些糗事和趣事让我们都忍不住笑

起来。

那一天,我与外婆一起做了一顿简单的饭菜,虽然没有山珍海味,但充满了家的味道。

那一天,我和外婆饭后一起坐在沙发上看电视。她靠在我的肩膀上,犹如小时候的我,渐渐地,她睡着了,沉沉地,嘴角上扬。我轻轻地为她盖上了毯子,心中感慨万千。

那一天,虽然很平凡,但让我感受到了从未有过的温暖和幸福。时间仿佛停止了,整个世界都变得格外宁静和美好。

这一天,我被外婆“买”去了。我看见,外婆的眼睛虽然不再明亮,但依然透着慈爱与温柔。她永远是我生命中最重要的人,是我的温暖港湾。

临走时,我把钱塞回外婆手中。我却从外婆那“买”回了许多生活的哲理。

珍惜每一次和亲人相处的机会,多花些时间陪陪他们,不要让忙碌成为我们忽略亲情的借口。爱和陪伴,是亲人团聚的幸福因子,只因为陪伴是人间最长情的告白,是对亲人最好的爱的表达。

(龙冬华)



集体生日会 情暖长者心

8月28日,奉新县赤岸镇华林社区举办“筑巢关爱温暖相伴”长者集体生日会活动,为辖区老人们戴上日帽,唱生日歌、切生日蛋糕、煮长寿面并送上真挚的祝福。现场欢声笑语不断,一场简短而丰富的生日会让老人们倍感欣慰。

(吴传媛 金星 摄)



老年人健身“三不旋转”

晨曦微露时,在大大小小的公园里,经常可以遇见健身的老年朋友。然而,有相当一部分老年人的健身动作很不规范,已经进入了一种误区,缺乏科学性,有些动作非但不能起到健身的效果,反而有损健康,比较常见的动作就是“三旋转”:旋转头部、旋转腰部、旋转膝盖。

首先是双手掐腰,然后进行脖子的旋转动作,左三圈、右三圈,反复进行。殊不知,超大幅度360度快速转动颈椎,会导致关节扭伤。正确的脖子保健操应该是往前两下,后仰两下,左摆两下,右摆两下。

其次是双脚略微分开站

立,然后进行腰部的旋转动作。其实,腰椎360度旋转过猛也会导致腰椎损伤。锻炼活动范围得适宜,前屈90度内,后伸30度,两侧弯曲在20度到30度,两侧旋转在30度内。锻炼顺序为往前弯腰两次,后仰两次,向左摆动两次,向右摆动两次。

最后是双脚并拢、双手护膝,略微下蹲,然后做膝盖旋转动作。长此以往,不利于骨骼健康。因为人的踝关节、髋关节才是负责灵活的,而膝关节是负责稳定的。如果灵活的关节你不去旋转,反而一味地去旋转膝关节,那结果是可想而知的。

(侯福民)

将白发和皱纹当成岁月的礼物

小区里年逾七旬的张大妈爱美之心一如既往,是社区老年舞蹈队的核心队员,穿旗袍,跳广场舞、拉丁舞,化淡妆,穿小礼服……张大妈的时尚、精致、优雅,早已让熟悉她的人忘记了她的年龄。

有邻居说:“七老八十还折腾啥?”张大妈笑言:“做自己想做的事。”张大妈打破了人们对中老年群体的固有认知,活出优雅的气质,给老年人以启迪。

俗话说“人靠衣装马靠鞍”。一个人穿什么样的衣服会体现出什么样的精神风貌。倘若一个人不仅注重衣着,更注重内在修养和容貌的适当修饰,自我感觉和给人的印象都是最佳的。讲究穿戴打扮对激发自身的精神情趣是十分有益的,可使老年人浑身充满活力,精神振奋,产生一种向上的心态。

生活中,许多老年人认为:“都一把年纪了,没有必要讲究打扮。头发都白了,还讲什么发型呀?”然而,追求美是没有年龄界限的,不应该把追求美看作是年轻人的专利。首先,老年人穿上

适体而又新颖美观的服装,会使自己显得年轻、精神,达到心情舒畅、益寿延年的效果。其次,老年人讲究仪表美,能在晚辈心目中树立庄重稳健的形象,与那些不修边幅邋里邋遢的老人相比,更容易受到年轻人的敬重。最后,老年人讲究仪表不仅是自己身心健康的表现,也是对别人的礼貌与尊重。

想到一位老者说过的一句话:将白发和皱纹当成岁月的礼物。老年人不妨把心态放年轻些,像张大妈那样,按照自己的意愿穿戴打扮,让自己心情愉快、充满活力,活成不老传说自在情理之中。

(朱德珍)



母亲制作的月饼

大豆,我说:“今天是中秋节,咱们家也吃月饼吧。二胖他们家都吃月饼了,真香!”母亲头也不抬地说:“二胖他爹上班有工资发,可咱家没。”

想到月饼那浓浓的香气,我较真地说:“人家过节都吃月饼,就咱家哭穷。玉米、大豆、高粱,卖了不都是钱吗?”

母亲看我这样,停下手里的活,愁眉苦脸地说:“你爹有病,常年吃药,那得花钱啊。咱们跟人家不一样。”

听着母亲的话,我不再说什么,低头边走边嘟囔:“我就想吃回月饼!”

晚上放学回家,弟弟妹妹们就跑来

告诉我说,咱家有月饼吃了。我赶紧跑进屋,只见桌子上几个黄灿灿的月饼摆放在盘子里。母亲笑着说:“咱自己做的月饼,你尝尝味道。”

我拿起一个,咬了一口,虽然没有二胖他们家的月饼酥软得掉渣,但是很甜、很香。

母亲做的月饼用白糖和面,里面放了核桃、花生、杏仁等,这些都是我们家有的。月饼大小不一,形状还不规则,但吃着却很香。

看我吃得香甜,母亲温柔地说:“以后每年都让你们吃上月饼。”

母亲的话让我一阵神伤。弟弟妹妹们或许只吃出了月饼的香甜,但是我吃出了别样的味道,一种秋天的愁绪。

果真,后来每年我们都吃上了月饼,母亲自制的月饼。每吃一回月饼,就添一份秋愁,就有了一份对这个家庭的担当。

再后来,日子好了,月饼的样式也五花八门。但不论月饼怎样翻新,每吃一回,我就会想到农村人家对秋收的期盼和对日子的算计,吃出的仍然是淡淡的秋愁……

(魏益君)

情暖夕阳

八旬老人摔伤 特警暖心救助

“警察同志,在袁州区武功山大道鹏成汽车公园门口,有个老人摔倒在地,急需帮助。”9月2日中午1时许,宜春市公安局特警支队城标警务站接到群众报警。

接警后,执勤民警立即赶往现场,只见一位老人正无助地坐在路边,面部受伤流血,显得有些狼狈。见此情景,民警马上拨打120急救电话,并向老人了解情况。

原来,老人今年85岁,住在湖田镇敬老院。当天中午,老人想出来买

些日用品,由于天气炎热、体力不支晕倒在路边,面部着地,导致牙齿脱落及皮肤擦伤。

医务人员到场后,为老人做了伤口处理。考虑到老人年事已高,民警询问老人是否需要前往医院作进一步检查。老人表示自己无大碍,回敬老院休息就行。

随后,民警将老人安全送到敬老院,并再三叮嘱老人注意安全,特别是当前高温天气,尽量不要独自出门,避免发生意外。

(彭思懿)

塔下乡 浓浓中秋情 慰问暖人心

本 报 讯 彭 辉 刘 水 红 报 道:中秋将至,为传承和弘扬中华民族传统文化,营造喜庆祥和的节日氛围,9月3日,上高县塔下乡民政所、民政服务站携手尚高红美爱心团队,前往塔下乡敬老院举办“情系中秋节 爱在敬老院”志愿服务活动。

活动中,志愿者们用歌声为敬老院的老人们送上节日的祝福,还为老人们送月饼,陪他们玩趣味游戏,并叮嘱他们要保重身体,开心安度晚年。

活动让老人们感受到了晚年的温馨,传递了孝老、爱老的真情情怀。

上高县公安局交警大队 打造老年人专属服务

本 报 讯 彭 锦 莹 报 道:71岁的王阿姨一直居住在外地,以为一定要回上高才能换证,导致驾驶证逾期一年未换证。近日,她回到上高,到上高县公安局交警大队车管所窗口办理驾驶证期满换证业务时,被告知要恢复驾驶资格并通过“三力测试”方可予以换证,如考试不通过,将失去驾驶资格。王阿姨非常着急,思想负担非常重。然而,在该大队车管所民警的热情、耐心指导下,老人很顺利地通过了科目一考试以及“三力测试”,并成功换领了驾驶证。

“非常感谢车管所民警耐心细致的讲解、周到温暖的服务,全程帮助陪同我办理业务。”王阿姨对上高交警的服务赞不绝口。

自2022年4月1日起,根据《机动车驾驶证申领和使用规定》,年龄在70周岁以上老人申请办理驾驶证业务需要通过记忆力、判断力、反应力“三力测试”。部分老年人对“三力测试”比较陌生,为此,车管所针对“三力测试”设立了“老年人绿色服务窗口”,安排专门人员对此类群体进行考前辅导和电脑、鼠标适应性指导,并在考前进行模拟考试,让老年人既熟悉考试流程又适应考试习题,从而克服思想障碍,发挥出真实水平,提高通过率。上高交警“老年人绿色服务窗口”的设立,既便利了老年人考领驾驶证,又保证了老年人身体条件符合安全驾驶要求,把上路安全行车的源头关。



(网络供图)

中秋节快到了,想起了当年母亲制作的月饼,心中便弥漫起淡淡的秋愁。

我们家是七口之家,父亲身体不好,只有母亲和姐姐是田间的劳力。那年正值中秋节,村里的二胖拿着月饼到学校显摆。月饼的香味把我们馋得不行。中午放学后回家,看母亲正在院子里翻晒



大道同行 (熊振园 篆刻)