

有一种孝顺叫放手

年近九旬的婆婆右手腕骨折,拆石膏那天,医生叮嘱要坚持做手腕康复锻炼。于是,婆婆和我约定:以后她得抓紧锻炼,争取早日恢复手腕功能。

婆婆严格按照医生的康复要领做。每天热敷右手腕20分钟;握拳、转手腕,10分钟一组,每组100下,每天锻炼四次。

石膏拆掉当天,婆婆学着独立洗澡。婆婆左手握紧淋浴房的门框,脚用力往上提,我在旁边想托住婆婆的腿帮忙,婆婆说让她自己来,我就在旁边护着。婆婆终于独自跨进了沐浴房。洗完澡后,婆婆来了句:“看样子,我的右手还没废掉。”

婆婆学会用右手吃饭,从握饭勺开始。第一次,她右手握饭勺,手抖得饭勺在碗边敲起了打击乐,婆婆用左手固定住右手好一会儿,右手才停止了抖动。这一顿饭,婆婆断断续续用右手吃了5勺,已经是不小的进步了。

那天,洗衣机里的衣服洗

好后,婆婆用右手举起晾衣竿把衣服挂到晾衣架上,我问婆婆手腕疼不疼,婆婆说,这样直直地举着就没事。自此,每次都会让婆婆来晾衣服。

晾衣服时,我发现洗衣机里有一粒纽扣。我让婆婆钉纽扣,婆婆面露难色,托着右手腕说:“恐怕这里不得劲。”“您试试看,以前,您的女红那么好,现在一定还不赖。”婆婆拿来针线,左手拇指、食指捏着缝衣针,右手拇指、食指捏着线头,稳稳地穿好了针。我表扬婆婆:“您这穿针稳而准,像手腕没受过伤一样。”婆婆说:“右手的拇指、食指活动一点儿问题没有,就是另外三个指头使不上劲。”还真的是,到了钉纽扣的时候,婆婆的右手哆嗦得像筛筛子一般,纽扣像抹了油似的,蹦到地上好几次。婆婆只好换着用左手来拿针,右手稍微扶住纽扣。先生在旁边安慰:“不着急,慢慢来,不行就让小丽钉呗。”婆婆接过话茬:“医

生说,不能慢慢来,得每天锻炼,做些不费力的事儿,这样肌肉才恢复得快。”

平时干活,我都会有意识地喊婆婆帮忙。我买鸡蛋回来会喊:“妈,帮把鸡蛋拾到篮子里。”婆婆也知道,这是让她锻炼右手功能,因而,她做事时,也会尽量用右手配合左手的动作。我把菜烧好后,也会唤来婆婆端菜。婆婆用左手捏住盘边,右手扶住盘子的外边,将菜盘边沿贴在腹部,慢慢走向餐厅。先生下班回来后,婆婆像报功一般说:“今天,我能端盘子了。”

婆婆每天向我们“汇报”她的右手进展情况,今儿个感觉右手中指有劲了;又一天,右手连续用勺子吃了三口饭,没感到特别吃力;接着,婆婆又开始练习用右手握筷子,哆哆嗦嗦地把花生米从一个盘子夹到另一个盘子里。看到婆婆一天比一天有进步,我们打心眼里高兴。 [江苏·东台] 王阿丽



五彩梯田

[山东·微山] 王冰冰 摄

学艺修心 温暖相伴

于平凡日子中有幸结识资深音乐人孙宝林大哥,我的生活从此多了旋律相伴,更开启了一段学艺修心的温暖旅程。

初学之时我全靠嗓子硬撑,唱几句就疲惫沙哑,音准音色都一塌糊涂。孙大哥见识了我的唱功,非但没有半分嫌弃,反而因材施教:先是仔细分辨我的嗓音特质,根据音域和演唱气质定制专属风格,精心筛选难度适中的经典老歌,既适合打基础又便于传唱。

还记得第一次学唱《北国之春》,他亲自弹琴伴奏,逐字逐句纠正我咬字含糊的问题,教我字头清晰、字腹饱满、字尾收稳,唱老歌要质朴真诚,让听众听得清词句、感受得到情感。

孙大哥常说“学艺先学德,唱歌先做人”,心稳则声稳,心正则声正。从最初的气息紊乱、咬字含糊,到如今的气息平稳、声乐相融,每一点进步都离不开他的悉心教导。他不仅为我定制风格、选曲伴唱、纠错提点,更用言行教会我踏实、坚持与善良,这段温暖的学艺时光,早已成为我人生最珍贵的馈赠。

[陕西·宝鸡] 朱权利

家有“懒邻”

每天早晨,当许多邻居都在晨练、打扫,忙碌地筹备一天的事务时,我家隔壁的这位“懒邻居”总是懒洋洋地躺在阳台的躺椅上,手里夹着烟,眼神迷离地望着天空。他无所事事,悠闲度日,与世无争。

那天周末,我因一些事感到焦虑和困惑,走到阳台想透透气,恰好透过栅栏看到“懒邻居”正在悠闲地晒太阳,手里还拿着一本书。我忍不住走过去,向他倾诉我的困扰。他没有给我具体建议,只是微笑着说:“生活就像这本书,每一页都有它的意义。或许你现在正

处在一个转折点上,不妨放慢脚步,去品味其中的每一个细节。”他淡然地说:“我喜欢慢节奏的生活,不喜欢追逐那些无谓的忙碌。”

他的这番话让我陷入了沉思,原来他的内心世界与他外表的懒散形象截然不同。我总是在追求速度和效率,却忘记静下心来感受生活的美好。

一次,社区一个老人家里水管突然爆裂,家里一片狼藉。“懒邻居”毫不犹豫地帮老人家清理现场,还帮忙联系了维修人员。这一幕让我非常感动,也让我对“懒邻居”有了

深刻认识。还有一次,社区的公益活动需要志愿者帮忙,许多邻居都因为种种原因推脱,而那个所谓的懒人却毫不犹豫地报了名。他一整天都为帮助组织活动跑前跑后,始终保持微笑。他的身影,成为那天活动中一道亮丽的风景线。

他让我明白,“懒”并不是一种消极的状态,而是一种选择,一种对生活态度的选择。他让我看到,生活可以有不同的面貌,而最重要的是,要学会找到适合自己的生活方式。

[山东·济宁] 卜庆萍

21种益生菌,特价19元护肠胃

21种菌株+专利加持,养护肠道菌群健康

航天阳光®益生菌将双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、瑞士乳杆菌粉、嗜酸乳杆菌等21种益生菌和多重益生元进行科学配伍,以菌制菌,中老年人放心用。核心菌株植物乳杆菌(CN2018)拥有国家发明专利,专利名称:一种抗幽门螺杆菌感染的植物乳杆菌及其用途。专利号:ZL 2011 1 0059827.6

2000亿CFU高活性活菌!让肠道“运动起来”

这款益生菌活菌含量高,每盒出厂时活菌添加量≥2000亿CFU,足量添加活菌快速补充肠道菌群。采用先进三

层包埋技术,牢牢锁住菌种活性,不怕胃酸、胆汁破坏,让活菌顺利抵达肠道。

限时购! 市场价99元 益生菌现仅需19元

秋季“养护肠胃好时机”专属福利活动全国正式开启! 每个地区名额仅限前20名,每盒市场价99元的高端专利益生菌,现在到手仅需19元,每天前10名按套餐购买加1元再免费送2盒! 趁秋季养好肠道。

江西沐恩堂生物科技有限公司 广告



订购热线:400-9155-136



及时止损 换条路走

老田承包下来做养殖生意。小鱼苗慢慢长到一拃来长,他越看心里越美。可几场大暴雨下来,那些精心养大的鱼苗,全都“胜利大逃亡”了。

老田琢磨好几天,“水里养鱼不成,咱就种水里的东西试试?”水退后,老田请教农技站的人,转头就在池塘里面种上了藕种。到

了收获季节,挖出来的莲藕又白又粗,别人都抢着要。后来,他在池塘里混养些鱼苗,岸边养起了上百只鸭子。多种经营下来,老田不仅把先前亏的钱捞了回来,还多赚了几万块钱。

过日子难免有走背运的时候,关键要及时止损,换条路走。这是智慧也是勇气。 [广东·深圳] 赵启民