

闲云野鹤

祝我健康

●司马小萌

这些天朋友们聚会,总有人“连呼带喘”的,动静挺大。是不是“阳康后遗症”啊?

还有比较惊悚的:那天我们在包同学家吃饭,只喝了一点点红酒,一个姐们儿突然不行了。不行的标志,就是自我感觉很糟:头晕心慌,到了无法站立的地步,到了要叫救护车的地步。

集体紧张!

直奔医院急诊室。奇怪,查不出任何问题。最后,姐们儿歇了半晌,拍拍屁股回家,直到现在也没再犯。

至于没“阳过”的我等,也不是没毛病。从去年秋天开始,断断续续牙疼了俩月。拔牙、补牙,硬着头皮去医院两回。即便和朋友们聚会玩自拍,也“矫揉造作”捂着半边脸,掩饰肿胀的腮帮子。俺半开玩笑半认真地管这叫“假阳”。

有天晚上,已连续折腾九宿的牙,突然不疼了。顿时,整个人幸福得不要不要的!

从小到大,最怕和医院打交道了。几十年来,我家的“忆苦思甜”节目之一,就是老妈回忆带我去医院打针的经历。还没到注射室,熊孩子已逃之夭夭。而且隐藏得如此精准,就连福尔摩斯到场也没辙。难怪俺妈一提此事,总是一副“咬牙切齿”的样子。

这三年疫情起起伏伏,更怕上医院。除了最近不得已治牙,基本跟医院“绝缘”。尽管三天两头不是腰酸就是腿疼。自己到药房买几副膏药,贴贴就得,觑着脸说:“给国家节约了钱。”

好像有八九年没参加单位的年度体检了吧?还是觑着脸说一句“给国家节约了钱”。其实没人念咱的好,这事既不值得效仿,也不值得炫耀。

原先咱身高好歹也有一米六,现在应该大大缩水了。万幸我的朋友里身材魁梧的“庞然大物”不多。所以,大凡合影,只要有一米九几的大个子参加,我都保持一定距离,以免反差过大影响观瞻。

去年这一年,头发掉得特别猖狂。本来就稀疏的田地,现在更是单薄。起床数数枕边掉落的头发,心里那个慌啊。以这个速度进行下去,前景不寒而栗。

终于看到一篇医生写的文章,说“一个人一天掉发100根以内,都属于正常范围”。还有,文章中写到,“阳康”中约31.3%的人出现了休止性脱发;每天掉发超过100根的,女性占到了73%。

不知道这个统计是否具有普遍性。不过,“性别”竟有这种麻烦,头回听说。好在本人“满打满算”也就掉50根左右,谢天谢地!

接下来,医生宽慰大家:“别太担心,这种休止性脱发是会好的,经过两三个月的修复之后,脱发的症状就会消失。”

“田野荒芜”的“阳康”朋友,是否听了感觉好一些?

还有个哥们儿反映,眼睛一直不爽。不知是否也属“阳康后遗症”?

心脏、大脑和眼睛,人类最重要的器官了。看到一组尴尬的数字:我国近视患者多达6亿,青少年近视率居世界第一。

唉,人生就像一场没完没了的战斗,从小到老,身体总有一个零件不消停。虽说已是AI时代,可悲的是,人类对自己身体的认知,还远远滞后。

就拿牙来说,都说“牙疼不是病,疼起来真要命”。当下治牙仍然是世界性难题。种一颗牙,要小半年,受多次罪。更别提大把银子了。近年来,我用过的冲牙器不下10个,对牙齿的爱护在朋友中出了名。但为时已晚,或许因为“先天不足”。儿子的牙齿也不好,他说“都是基因惹的祸”。我想,是不是该跟天堂里的老妈说说这事呢?

我没有什么大手笔,小机灵是有的:风油精和维C,家里常备。我不买维C泡腾片,太甜。就买那种极便宜的小瓶装的。每天吃两片维C增强免疫力;每逢出差必带风油精,虫叮蚊咬,一抹就好。对轻度的磕伤和烫伤,也有一定疗效。我还跟朋友们讲,病毒应该也怕那种刺激性的味道吧。

“萌姐杀入医疗界,杀入砖家队伍,提出‘风油精理论’体系。”“您自创的抗疫法,符合了中医的芳香驱邪理论……”朋友们继续拿我开涮。也好,无伤大雅且有一定益处,但做无妨。



图片来源:IC photo

我的爷爷

●王诗萌

20世纪50年代,新中国成立初期,百废待兴。爷爷就在那时出生。

所有人的生活都很艰苦,粮食都按计划发放。太爷爷在外赚钱养家,太太在家照顾爷爷生活。每次放学后,太太就抓一把玉米面儿,滴几滴油,便成了午饭。那时多数家庭孩子多,爷爷很幸运,是独生子,口粮多时能吃上面米饼。有时候,爷爷出去,一群小孩子就围过来,一个一点,一张小小的饼马上分完了。那时的面真很少,一家一月一瓦罐。怪不得奶奶常挂在嘴边一句话:“老师快放学,今天我家吃面条。”可这些苦,总在孩子的记忆里淡忘,记住的全是苦中作乐。爷爷会用木头做枪,捡小树枝做弹弓,一群小伙伴满街地追跑疯玩。

那时上学,几乎所有人都只念到初中,爷爷也不例外。少年意气,爷爷非要去当兵。说到这里,爷爷每每很自豪,奶奶也欣慰地找出几张磨掉了边的照片说:“那时你爷爷长得好,潇洒着呢……”爷爷在骑兵团,跟着部队走过荒野,到过沙漠……在部队一待就是5年,爷爷练就了钢铁般的意志。军旅生活结束后,爷爷被分配到铁路,在机务段货运部门工作。常常是半夜回家,一身煤灰,但爷爷很能吃苦,“干了几年,干得好,又调去当售票员了”。也是在那时,爷爷与奶奶结婚,奶奶很爱爷爷,总微笑着用不多的几个词夸赞爷爷,爱意满满。

爷爷性格刚毅,从小便喜欢舞枪弄棒。直到现在,爷爷的箱子里还有各式的兵器。小时候,我每每去爷爷家玩,都要央求爷爷给我舞剑。爷爷有一把华丽又威风的长剑,时至今日,上面的流苏只存着几根,可金色的剑鞘上却留着时间的光辉。爷爷喜欢兵器不假,热爱习武也是真的,床头上的兵书、发黄的《武报》,每天雷打不动地出门练武就是最好的印证。常听他说:“一日练,一日功,一日不练十日空啊。”每次在外面站桩,我和弟弟也跟上,我们追着小猫在菜园里跑,有时拔葱,有时捉虫,一个小时了,爷爷还站桩,一动不动。也许爷爷不同于他人的刚毅,便是习武之人特有的吧。

爷爷的慈祥 and 节俭很“特别”,他不准我在家里穿外面的鞋;不准我很晚睡觉,因为学习晚睡也不行;不准我吃饭看书……他买望远镜一点儿不含糊,买桃酥一次一大堆,小龟没鱼了多贵也舍得买。时代变迁,爷爷就是一位平凡的人,可他的刚毅与坚强,仍然闪闪发光,照耀着我。

芳菲物语

暖意不止春日

●马林蔚

春回大地,万物复苏。在春光明媚的日子里,我去家附近的托养中心做了志愿服务。这里不仅有针对残障人士的康复活动,还有专门提供给他们能够自理的就业活动指导。

到了托养中心后,先是帮忙打扫卫生,之后我化身小老师,陪着一个和我年纪相仿的男生上了一节手工课。这次手工课的主要内容就是粘土制作,对于正常人来说是很简单的事情,是一项轻松愉悦的工作,但对他们来说却是需要认真对待的康复活动,这很好地锻炼了他们的手脑协调能力和抓握能力。下课后,这个男生将在这节课上做的粘土毛毛虫图片发给了家里的妹妹,妹妹稚嫩的声音从电话里传来:“哥哥,你真厉害!”他嘿嘿地笑了,我不由得心里一酸,一个我同龄的人,面对身体上的疾病,家人的支持也一定给了他不少乐观面对的信心。

够了,担心不能准时开饭,希望有人可以进后厨帮忙,我就“赶鸭子上架”似的进了后厨去包包子,可是我的手艺并不好,包的包子只能是勉强合住口,包得一点儿也不好看。中午吃饭时,这里的几个小朋友正在吃着香喷喷的包子,我一眼便能认出哪个是我包的,显然他们没有嫌弃“丑包子”。我不禁油然而生了一种自豪感,心里也暖暖的。因为有来自社会大家庭的关爱,相信这些小朋友的心里也都充满阳光……

托养中心为残疾人实现“平等、参与、共享”目标创造条件,让残疾人共享经济社会发展成果。在这次参加志愿活动期间,托养中心的残障人士坚韧不拔的意志、乐观向上的生活态度深深感染了我,同时也让我学习到了许多有关从事残疾人事业的实践经验,增长了见识,结交了不少新朋友,这段经历也给我留下了难以忘怀的珍贵回忆。