



不要告诉妈

在网上看到一段视频，有位男士的妻子突发疾病，他坚守一昼夜，终于等到妻子脱离危险。他说：“医生将我老婆救出鬼门关，她当时不能说话，却用手示意了一个写字的动作。护士递过去纸和笔，她颤抖地写下6个字：不要告诉我妈。”

看到这里，我忽然觉得鼻子发酸。身为儿女，我感同身受，知道“不要告诉妈”这句话分量有多重。短短一句话里，是儿女与母亲之间深得无法测量的爱。母亲爱儿女胜过爱自己，所以儿女的痛苦到了她那里会放大好多倍；做子女的也爱母亲，深知母亲的心思，所以瞒着母亲，不告诉她自己经历的痛苦。不要告诉妈，这是彼此之间深深的爱和体谅。

我们做儿女的，是什么时候开始“不告诉妈”的？想起小时候，我们磕了碰了或者被同伴欺负了，一定会大哭着找到妈，然后添油加醋地告诉她。母亲温柔的安慰与呵护，让我们觉得小小的疼痛瞬间就消失了。

哪怕是成年后，也还是会有这样的“告诉”，惹得母亲记挂在心。记得那年我刚参加工作，很不适应，经常有不顺心的事。我给母亲打电话，虽有心掩饰，但仍免不了说了“最近麻烦事儿太多”之类敷衍的话。母亲知道我情绪不好，便做了好吃的，辗转给我送到单位。见到我，母亲只是说：“多吃点，都是你爱吃的！”她相信，有时候安慰的话是多余的，只有美食最能慰藉苦闷的心。后来，我听父亲说，那段时间母亲总是唉声叹气，让父亲想想能不能托人给我换个工作。我这才知道，我的一点点不顺心，在母亲那里就成了最大的烦恼。从那之后，我彻底学会不再把自己的委屈告诉母亲了。儿女的长大，可能就是从他们学会藏起委屈和忧伤、学会报喜不报忧开始。

前些年，我因为一次投资失败损失了全部积蓄，一时陷入窘境。可我和妻子每次回老家看望母亲，仍会竭力买很多东西。我不想让母亲知道我的窘境，跟着我一起着急，并且以数倍于我的焦虑弄得自己不开心。

我与妹妹谈起“不要告诉妈”这个话题，她也极有同感——很多烦心事告诉母亲没有丝毫用处，只会白白让她着急上火。就像她前不久遇到难事，第一时间打电话向我求助，却不忘一个劲儿安顿我，别让在我家小住的母亲知道。

有人说，儿女的烦心事不告诉母亲，母亲的烦恼会减少百分之九十，因为儿女几乎是母亲的全世界。儿女的烦恼少，她的快乐就多。当然，你的困境解除后，尽可以把所经历的过往当故事跟母亲说说，那时，她一定会笑着嗔怪：“你这孩子，也不告诉我！”

“不要告诉妈”，这是儿女对母亲的爱，算是对母爱的一份小小的回报。

王国梁

5年前，我向母亲借了20万块钱，打算开一家餐馆。当时母亲对我说：“钱我可以借你，但是有个条件，5年之内，必须还我，这笔钱我和你爸要用。”

我把母亲的话转述给妻子，妻子不屑道：“妈也真是的，借给儿子钱还提条件！”我没有反驳妻子，母亲确实有这个习惯，动不动就说“我有个条件”。她的这句口头禅在我这里听来已经有几十年了。

记得我上初中时，伙伴们都有自行车，我也特别想买一辆。母亲说：“想要自行车可以，我有个条件，就是期末考试

前进十名。”前进十名对我来说虽是个大挑战，可为了自行车，我也是拼了。好在目标达成，母亲特别高兴，爽快地把自行车买回来。

上高中的时候，我被选为学校的运动员，想要一身品牌运动服，母亲又说：“想买品牌运动服可以，我有个条件，上次你物理考试不是不及格吗？这次能考70分我就给你买。”我的学生时代，几乎完全被母亲的“条件”所支配。

成年后我曾反思过母亲的教育方法，觉得她的做法欠妥，因为她的“条件”太多，致使我如今做事都有鲜明的目的性和功利性，很难享受到过程的快乐。不过转念再想，母亲只是用她认为有效的法子在约束和激励我。况且对于我这种散漫的人，她的方法确实起到了很大作用。

母亲爱讲条件，我便会努力满足她的条件，达成我的想法。这些年我们母子就是这样过来的。我开餐馆，她让我5年之内把钱还上，我当时觉得问题不大。

让我始料未及的是，这一次我“失

算”了。餐馆没有起色、难以继，开了不久只好关门。我计划另寻出路，可借母亲的20万元还不上了。我懊恼得天天喝闷酒，妻子安慰我说：“没事，又不是借别人的钱，妈不会催你还钱的……”我心里烦，借机发泄：“你不知道妈有多苛刻，这么多年一直在跟我提条件，我也有言在先，要还钱给她，怎么能不还呢！”妻子被我顶得无话可说。

两天后，母亲赶来了。原来，妻子把我们的情况跟她说了。母亲看我垂头丧气的样子，点着我的脑门说：“男子汉大丈夫，这点小沟小坎就过不去了！”我小时候，母亲经常这样点着我脑门训我，她的神情和语气跟当年一样，让我觉得自己好像还是当年那个单纯的少年，受了委屈就想在母亲面前哭一哭。可现在我已经是个中年人了。我忍住泪，低着头不做声。戳完我脑门儿，母亲便拿过包，掏出一张银行卡：“这里面还有十万元，你先拿去用！”我惊愕地抬起头，母亲“扑哧”笑了：“密码是你的生日！”

这次，母亲没有提条件。唐占海

●有话要说●

如何有效筑起您的免疫防线



随着我国老龄化的不断加剧，中老年人的疾病预防和健康管理越来越重要，刚刚过去的“世界免疫周”便旨在帮助这一群体树立积极的主动预防观念，助力健康老龄化。那么老年人该如何免疫接种，做好健康管理？

首先，合理膳食是维持健康的基石。老年人应遵循平衡膳食原则，确保营养充足。膳食要多样，以植物性食物为主，适量摄取优质蛋白质、碳水化合物和健康脂肪。其次，适量运动对老年人的健康至关重要。适当的运动可帮助改善心肺功能，增强肌肉和骨骼的韧劲，同时还能提升心理健康。最后，接种疫苗是特异性预防疾病的有效手段。通过接种疫苗，可以激活机体的免疫应答，产生特异性抗体，从而在面对病原体入侵时，能够迅速有效地进行防御，降低感染风险。

疾病预防是维护老年人健康的重中之重。专家提醒，接种疫苗是提高老年人疾病预防能力的有效手段，特别是对患有慢性病的老年人来说。感染性疾病

可能导致病情加重，治疗难度增大，及时接种疫苗，可以有效预防相关疾病，减少住院风险。

另一方面，主动接种疫苗可以减轻疾病负担，降低医疗资源成本。老年人罹患感染性疾病所产生的人均经济负担高，医疗资源消耗大。以带状疱疹为例，50岁以上为易发人群，年龄越大越容易患病，病情也更严重。在中国，50岁及以上人群每年新发带状疱疹疾病者约156万人，据估计，每年带状疱疹疾病治疗花费约13亿元，治疗成本相当高。所以老年人接种不仅是对于个人和家庭，对于整个社会都非常有意义。

对于目前越来越多可接种的疫苗种类，如灭活疫苗、减毒活疫苗、重组蛋白疫苗等，老年人该如何选择？专家建议，老年人在接种疫苗时应重点考虑3个因素，分别是年龄、保护效力和禁忌症。

年龄方面，老年人要选择适合自身年龄的疫苗进行接种；保护效力是指接种疫苗的人群与没有接种疫苗人群相比，获得疫苗保护的程度，不同技术路

线的疫苗其保护效力也有所差异；而禁忌症是指影响疫苗正常接种或接种成功的异常因素，比如对疫苗的成分存在过敏，则不能接种该种疫苗，或者患有某种疾病，可能会影响接种效果也不宜接种。慢性病患者并不是疫苗接种的绝对禁忌，许多情况下，健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人群仍然可以接种疫苗。当然老年朋友在接种前一定要向社区卫生服务中心疫苗接种医生进行咨询，医生会根据您的实际情况给出建议。

在完成疫苗接种后，老年人应在接种场所停留至少30分钟进行观察，以确保没有不良反应发生，如果出现不适情况，应立即告知医生进行处理。

“预防胜于治疗”，疫苗接种和健康生活方式的结合，可为老年人提供一道强大的防线，帮助他们在享受金色年华的同时，积极地参与到疾病的预防中。世界免疫周之际，让我们共同关注老年人的免疫健康，让他们能够享受更美好的生活。

据《老年生活报》

●典型事特别提●

这位退休职工为何不能讨要经济补偿金？

2016年4月1日，鄢某入职某超市从事生鲜加工销售岗位，双方签订了劳动合同。2019年7月13日，双方续订2019年10月1日至2023年2月28日期间的劳动合同。鄢某在超市工作期间，超市为其缴纳了社保。2023年2月28日，因鄢某达法定退休年龄，超市向鄢某出具“关于与鄢某终止或解除劳动合同的证明”。鄢某主张超市与他终止劳动合同时，他虽然达到法定退休年龄，但未能够享受养老保险待遇，遂诉至法院，请求超市支付他经济补偿金3.34余万元。

法院认为，《劳动合同法实施条例》第

21条规定，劳动者达到法定退休年龄的，劳动合同终止。本案中，鄢某因于2023年2月28日达到法定退休年龄，用人单位有权利终止双方的劳动合同。经济补偿金，是指在劳动者无过错的情况下，用人单位解除和劳动者的劳动合同时，依照法律规定按照一定标准向劳动者支付的补偿。鄢某主张超市支付经济补偿金，无事实和法律依据，法院不予支持。

相关链接：职工基本养老保险是一种强制性社会保险制度，劳动者享受职工养老保险待遇或者领取退休金必须同

时满足两个条件，一是达到法定退休年龄，二是参加基本养老保险且累计缴纳养老保险费满15年。一般情况下，享受基本养老保险待遇的人员已经达到法定退休年龄，但是达到法定退休年龄的人员不一定享受养老保险待遇。

经济补偿金，是指在劳动者无过错的情况下，用人单位解除和劳动者的劳动合同时，依照法律规定按照一定标准向劳动者支付的补偿。本案不属于法律规定的用人单位需要向劳动者支付经济补偿金的情形。

据《老年生活报》