

## 欠父亲一个“好评”

从我记事起,母亲就天天当着我的面数落父亲,我对父亲的缺点如数家珍。从小就不喜欢父亲,因为都是母亲操劳家务,父亲回到家就躺床上看书。

父亲看完书,还喜欢给我们兄妹讲,开始我还听得津津有味,上了小学,墨水多了点,对把女祸读成女“祸”的父亲甚是鄙夷,当面揭穿他几次错别字后,父亲大受打击,从此只闷头看书,再也不讲给我们听了。

我上高中后,因为文化又高了,懂得也多了,越发瞧不起父亲,甚至开始接班母亲,对父亲的言行进行批判,父女关系一度僵化。

父亲没有大志向,他一辈子都靠出卖劳动力赚钱养家,当过最大的官是村办工厂的车间主任。母亲说,那个车间刺头儿多,不服管,厂长给父亲这个小官帽,完全是看中了父亲傻,没心眼,不怕得罪人,才让他当的。

父亲新官上任,除了管理车间,还管厂子里的闲事。一日,父亲看到有人进厂拉铜灰,父亲过去询问收购铜灰的价格,得知是市场价的一半,便跑去厂长办公室汇报了此事,说厂子里的铜灰卖便宜了。

父亲回家后,向母亲显摆此事,母亲听完,生气地说:“完蛋了,你这主任干到头了。厂子里的铜灰一直是这个人收购,大小领导都睁一只眼闭一只眼,你以为厂长不知道价格卖低了呀,人家这里面有说道,被你揭穿了,表面感谢你,心里却恨你……”

父亲听完,梗着脖子说:“公家的东西,谁贱卖也不行,别说厂长,就是村书记,我也敢拦下。”

父亲固执又冥顽不化,被母亲一语成谶。一年后,父亲所在工厂停产,他去了另外一家村办企业干活,厂长还是同一个人,但父亲不再担任车间主任,被安排到锅炉房烧锅炉。

父亲完全拎不清社会这个江湖,我遇

到事情也不会同他商量。

我25岁之前,和母亲思想同步,老爱数落父亲。我25岁时,父亲因脑血管堵塞,身体越来越不好,锅炉也烧不了了,只能干看大门的活儿。

大门没看几年,父亲又患上了阿尔茨海默症,渐渐开始淡忘这个世界。

父亲去世后,母亲总在不经意间说起父亲:“若是你爸在,这活儿哪用我干呀?”“若是你爸在,他们能这么欺负我?”“你爸命不好,下了一辈子力,没过上一天好日子……”

这时,我才理解母亲,她和父亲在一起时吵吵闹闹,没一句好话儿,父亲走后,才知道他的重要性,父亲的优点也一点点闪现出来。

我又何尝不是如此,父亲去世后,才公平公正地评价父亲,写了很多表扬父亲的文章:父亲会剃头的手艺,几十年如一日帮乡亲义务剃头;父亲虽然粗枝大叶,做事不

计后果,但也正因为这个特点,让他在半夜听到有人喊“救命”时,鞋子都来不及穿,拎着顶门棍就往外跑;才会在听到有人掉到河里时,义无反顾地下水救人……

父亲40岁时,单位体检查出高血压,连医生都质疑,血压这么高,还干体力活,怎么坚持下来的?在单位超负荷运转,回到家就累瘫在床上,这也是他“懒”的原因吧。现在的我回想起父亲,甚至连他读错别字的画面都感觉温馨可爱,只是这一切,父亲都不知道了。

时间越久,往事越清晰,越能公正客观地评价一个人,我的父亲就是个普通的农民,他有优点也有缺点。遗憾的是,他在世时,自认为长大了的我老爱数落他,我欠他一个好评。

如果能早认识到这些,能在父亲健在时,多夸夸他,我和他的父女关系便会融洽许多。可惜,我在父亲走了后,才懂得如何同他相处。

马海霞

## 父爱一声吼

我的性格随父亲,很温和。母亲常说父亲没脾气,两个人吵架根本吵不起来,每次都是母亲一个人唠唠叨叨,父亲一声不吭。母亲觉得独角戏没意思,只好偃旗息鼓。事后父亲嘿嘿一笑说:“我这叫以不变应万变!”可是没脾气的父亲,却狠狠发过两次脾气。

第一次是我上小学时,同桌是个特别调皮的小胖子,他总是霸占大部分课桌,把我挤到桌角。我反抗时,他便用铅笔戳我的手背。有一次,他用刚削过的铅笔把我的手背戳破了,回家后,被父亲发现,赶紧问怎么回事,我如实相告,没想到一向没脾气的父亲拉起我的手,要去学校找小胖子算账。母亲拦住他说:“算了,我去!”孩子之间闹矛盾是常有的事,不过在农村常有泼辣的妈妈或奶奶找到学校,指着调皮孩子的鼻子骂街。在人们概念里,帮自己孩子“伸张正义”这种事都是女人做的,男人如果这样做就显得没气度了。可父亲不管这些,他一定要“亲自见一见”小胖子。

我跟着父亲来到教室门口,指了指小胖子,父亲会意,突然大吼一声:“你,过来一下!”同学们都被吓了一跳,我也被吓了一跳,因为我从没见过父亲这样吼过。父亲一脸凶巴巴的样子,看着还真是吓人。小胖子低着头,乖乖走出教室,父亲却一改刚才的凶相,和气地跟小胖子讲道理。小胖子早被父亲之前的一声吼震慑住了,只剩小鸡啄米一般不停地点头。从此,他再没敢欺负过我。

后来我的学生时代再未有人欺负过我。一是因为我学习好,还有一点,有父亲给我撑腰,我什么都不怕。有这种底气,人会有一定的气场,特别自信,周围的人也不敢轻易冒犯。

父亲第二次发脾气,是我结婚后第一次跟丈夫吵架。那时因为琐事,我跟丈夫大吵一架回了娘家。父亲深知我的性格,不是那种无理取闹的人,丈夫的不宽容让他很失望。我看到父亲眉头紧锁、忧心忡忡,特别后悔回了娘家,夫妻俩的矛盾完全可以自行解决。父亲却说:“你回来是对的。你的脾气我知道,遇事总是忍气吞声,总觉得忍一时风平浪静。”我嘟囔着:“爸,您还不一样嘛,跟我妈吵架你都是忍忍就过去了。”父亲说:“女的能跟男的一样吗?……”我和父亲正说着,丈夫来家找我赔礼。没想到的是,父亲冲着丈夫厉声吼道:“有你这样的吗?把老婆气得离家出走,算什么男人!”丈夫从未见过父亲发脾气的样子,吓得大气不敢出。父亲继续大声训斥,还发表了长篇大论。别看父亲平时不善言辞,讲起道理来还真是一套一套的。丈夫听着父亲的训诫,忙不迭表态:“爸,您就看我以后的表现吧!”后来,丈夫再也没跟我大吵过。他开玩笑说:“我是被咱爸的一声吼给吓住了!”

我有时候想,父爱是什么?对不同的人来说,可能答案不一样。对我来说,父爱是一声吼,给我一世的安稳和幸福。

马亚伟

“爸爸,我被欺负了”



### ●●温馨提示●●

## 老人无力当心几种疾病

近来气温高,常有人叫唤没精神、没力气,尤其是老人,所以很容易让人误以为是寻常暑热带来的不适,但是对于老年人来说,“无力感”也许是一个信号——提醒身体出了毛病,需要引起注意。

**肢体无力如踩棉花——颈椎退变**

老人若有肢体麻木无力、脚踩棉花感、头晕等感觉,需要关注颈椎病变。若经过一段时间的生活方式调整,仍未得到缓解,应尽快就医诊治。

**吃饱后全身没劲——餐后低血压**

有些老人吃完饭就全身没劲儿,想睡觉,甚至头晕、走路不稳,这可能是身体发出了低血压的警示信号。

餐后低血压与老年人血压调节功能减退、心脑血管动脉硬化、心脏功能减退等因素有关,可见于健康老人,多见于患有高血压、糖尿病、帕金森病等病症的老人。

如果怀疑自己有餐后低血压,可以测量餐前血压、餐后血压(每15分钟测量一次,直至餐后2小时),对比高压前后变化。若高压在餐后2小时内下降 $\geq 20$ 毫米汞柱,或由餐前的100毫米汞柱以上,降至90毫米汞柱以下,属于餐后低血压。若餐后高压下降幅度未达上述标准,但出现头晕、晕厥等表现,也属于餐后低血压。建议此类老人少吃碳水化合物,适量增加蛋白质等其他营养的比例,少量多餐,避免进餐时饮酒;餐后1小时尽量减少活动或体位改变,若发生餐后低血压可平卧0.5~2小时,恢复常态后慢慢坐起,无头晕眼花等症状后起身站立行走。此类老人要注意监测血压,在医生指导下调整用药。

**走路无力要休息——腰椎狭窄**

不少老人没走多远腿脚就不听使唤,需要停下休息,再走仍会腿沉无力,多与退变性腰椎管狭窄症有关。老人常有退变所致的椎管狭窄,但不一定发病,当劳累、搬重物、扭挫伤等外界因素打破脊柱的动态平衡,可引发病症。

腰椎管狭窄处的神经受压,会有行走后下肢麻痹、沉重、无力等感觉,需休息才能缓解,继续行走又出现同样症状,如此反复,也就是间歇性跛行,还会有腰部反复酸胀、疼痛、坠胀等。

在保守治疗方面,前屈滚腰是效果不错的练习方法:仰卧时双腿并拢,抬腿屈膝,双手环抱在膝关节后方,使大腿向身体靠近,以臀背部为支撑点前后摇动身体,形如摇摆的船。

日常养护方面,要注意选择软硬适中的床垫;加强腰部保温;减少久坐;借助膝盖弯曲动作分担腰部的负荷,减少外伤概率。

**手提东西没力气——腱鞘炎症**

提东西时手腕僵硬、疼痛、有响声,使不上劲,可能是患了狭窄性腱鞘炎。

在腕关节经常活动幅度大、活动过快、频繁重复动作、手握物体过紧等长期劳损因素的影响下,容易引发腱鞘炎症。通过一个简单方法可以自测,即拇指内收握拳,向小指方向弯曲手腕,如果引发了疼痛,提示可能存在狭窄性腱鞘炎。可通过几个简单动作进行自我康复锻炼:

**拉伸手腕:**将手掌撑在桌面,肘关节伸直,指尖向前/向自己,身体前倾,使腕关节有拉伸感,保持15~30秒,重复3次,每天3组。

**持重锻炼:**手持重物(哑铃、水瓶等),掌心向上/向下,屈曲腕关节匀速抬起重物,重复10次,每天3组。

**伸展皮筋:**五指伸直,指尖相聚,套上一个皮筋,用力展开皮筋,重复10次,每天3组。

**饮食清淡总乏力——血钠过低**

乏力、无精打彩、头痛是低钠的典型症状,老人们容易误认是正常衰老现象,长此以往血钠不断下降,可能出现嗜睡、呼吸窘迫甚至昏迷。

老年人饮食并非越清淡越好,尤其是高血压、正接受利尿治疗的心衰老人,低钠风险更大,应注意盐分摄入的科学性。

老年人消化吸收功能逐渐变差,如果饭量较小,又过于严格限盐,容易发生低钠血症,轻则无力、疲乏,中则恶心想吐、血压不稳,重则神志不清、意识模糊等。老年人应每年检查一次血钠指标,尤其是常年清淡饮食的家庭,若老人出现乏力、嗜睡、恶心想吐等症,要及时就医,明确诊断。

据《健康时报》

