

再不给母亲画“大饼”



小学毕业那年，我考上了镇上的重点中学。母亲乐开了花，不仅给我买了新书包和新铅笔盒，还给买了新衣服和新鞋子。我兴奋地试着新衣服，觉得好像过年一般。父亲在一旁笑着说：“你妈为了把你从头到脚装扮一新，她自己过年都不打算买新衣服了。”我扭身看向母亲，她笑眯眯的，眼神里满是慈爱。我瞬间觉得自己被爱意包裹了，于是脱口而出：“妈，等我长大了，给你买很多很多漂亮的衣服。”母亲听了笑着说：“好，好……”那一天，母亲特别开心，做饭的时候都哼着歌。

我上高一的时候，表兄当兵有了出息，转业后留在北京工作。一次，表兄接大姨一家去北京玩，在天安门前拍了很多照片。这件事让母亲羡慕不已，她不停地感慨：“啥时候我也能去趟北京，在天安门跟前照相就好了。”我说：“妈，放心吧，我将来肯定带你去北京，咱们在天安门前拍照片，想拍多少拍多少。”母亲哈哈笑起

来：“那敢情好，你好好学习，将来考上大学，也在北京工作。”我立即表态：“一定努力，肯定能实现。”

可是我参加工作后，几乎没给母亲买过衣服，以不怎以会挑为借口。当年那个“给你买很多很多最漂亮的衣服”的许诺，成了我画的一张“大饼”。

我的大学是在本省上的，毕业后又回到家乡工作。北京虽然离得不远，但在我印象中成了“诗和远方”，我很少去，更别说带母亲去天安门前拍照。好不容易有一年国庆节，我想要带母亲去趟北京，正值秋收，母亲推辞说：“算了，去不去没什么，早就没有年轻时的心气儿了。”这件事也因此作罢。

我流于嘴边的承诺没有兑现的何止这两件。我给母亲画了数不清的“大饼”，直到现在还在不自觉地“画”。

母亲特别爱养花，去年冬天的时候，院子里的花大部分都凋谢了，仅有的几盆

搬到屋子里，因为农村的屋子四处漏风，屋里温度低，花长得也不好。母亲说：“咱们这个地方冬天太冷，花花草草总也长不好，看着怪心疼的。”我想都没想说：“妈，等我有钱了，把咱老家翻盖一下，盖成二层小楼。到时候，专门留出一间屋子当花房，到时候你想养什么花都可以。”母亲笑得嘴都合不拢了。妻子却在一旁给我泼冷水：“你这不是给妈画大饼嘛。”母亲依旧笑呵呵：“有他这句话就行了，能不能实现不打紧。”那一瞬间，我心里的滋味特别复杂，有惭愧，有难过，有感动，眼泪差点出来。

我给母亲画过的那些“大饼”大部分是虚的，她却当成了最大的幸福。她永远不在乎儿女有没有偿还许诺的能力。她只管把儿女的许诺珍藏在岁月里，兑成爱的陈酿。我暗下决心，趁着现在还来得及，我得努力把曾经的许诺一一兑现。

王国梁

●保健常识●

科学预防“痴呆”

很多人都有过“从坐着或躺着的状态猛然起身，眼前一黑、头重脚轻”的经历，如今越来越多的研究发现，经常出现这种情况竟然是阿尔茨海默病的前兆。

在不少老年病中，阿尔茨海默症因为早期筛查不易，医药研发难，成为一项疑难杂症。那么如何科学预防老年痴呆的发生？依据2024年9月阿尔茨海默病防治协会发布的《中国阿尔茨海默病早期预防指南(2024)》，我们总结出以下预防方法：

保持积极生活与社交：积极生活态度可增强幸福感，提升思考及活动参与度，减少孤独与不良心理问题。常与邻里交流，多参与社交活动，研究显示社会参与

度高的老人，认知能力更不易衰退。

坚持学习新知识：常参与认知活动和训练对预防“痴呆”有益，建议秉持“活到老学到老”的态度，经常阅读，接触新事物。

规律运动与家务：规律运动能改善认知，如步行、慢跑、游泳、乒乓球、羽毛球、太极、八段锦等有氧运动，俯卧撑、哑铃等阻力训练，对老人健康都有积极影响，日常也可做些力所能及的家务。

远离烟酒：过度饮酒和吸烟是阿尔茨海默病的危险因素，戒烟限酒可降低患病风险。

保证优质睡眠：建议60岁以上老人每天保持6-8小时睡眠，有助预防“痴

呆”。研究表明，睡眠 ≤ 6 小时或 ≥ 8 小时，都会增加“痴呆”发病风险。

遵循MIND饮食：营养对大脑健康很重要，MIND饮食(推迟神经元退化的地中海式干预法)可减缓老人认知功能下降。该饮食强调摄入绿叶蔬菜、其他蔬菜、坚果等10种健康食物，限制红肉、黄油等5种不健康食物。

控制体重、血糖和血压：过度肥胖、超重影响大脑，高血压和糖尿病是阿尔茨海默病及相关痴呆的重要危险因素。控制好血压和血糖，能在很大程度上预防相关疾病，减缓大脑认知功能衰退。

据科普中国

●典型事特别提●

“父母护理假”落实难题待解

“年假用完，多次请事假，请假的次数多了，不仅扣钱，还容易招人烦。”回想起去年母亲患乳腺癌住院的那段日子，在北京一家能源公司工作的小崔至今难忘。

现实中，相信不少职工和小崔有着相似的经历和感触。然而，作为一项新的假期制度，父母护理假目前多由地方在相关规定中加以体现，尚未在全国范围内实行。同时，由于假期成本分担机制不足，面临“企业不愿放、职工不敢休”等情况。

今年初，在广州一家银行工作的小叶，父亲突发脑梗住院。经人提醒，她向公司提交了父亲的住院证明等材料，成功申请到5天父母护理假。“父母年纪大了，去医院的频率也会增加，这个假很值得提倡。”小叶说。

2021年6月，中共中央、国务院印发的《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》提出，探索设立独生子女父母护理假制度。据不完全统计，目前已有20多个省份响应号召，探索推出父母护理假。

据了解，独生子女父母护理假最早由河南在2016年5月设立。此后，福建、海南、广西、湖北等地相继在老年人权益保障法配套的地方性法规中明确独生子女护理假。近几年，不少地区还将适用对象由独生子女扩展到非独生子女。例如山

东、安徽等地规定，非独生子女每年可获得最多7天护理假，天津、湖北等地达到10天。然而，在实际情况中，护理假政策落实并不理想。

“我们请假要扣绩效工资，还不如请护工”“老板不同意，只能请事假”……说到护理假，不少人这样吐槽。

据调查，虽然越来越多的省市探索父母护理假，并将适用范围扩充到非独生子女，然而，不少用人单位和劳动者并不了解这一制度，不知如何批假，一些单位以事假等形式批假，还有不少人甚至“没有听说过”。

此外，一些用人单位认为父母护理假并不是劳动法的内容，只是各地依据人口与计生条例、老年人权益保护条例等制度作出的安排，不具有强制性，因此存在“企业不愿放、职工不敢休”等情况。

如何破解父母护理假刚性不足等问题？北京市京师律师事务所律师王辉认为，可以结合各地的实施情况，出台全国性的职工父母护理假条例或实施办法，将父母护理假上升为劳动者的法定假期，从而为劳动者请假提供法律依据，并在立法层面对用人单位违反规定应承担何种法律责任予以明确规定。

“我们如果要执行父母护理假，那么管理和运营成本都会增加，人力资源等部

门难不成天天忙于调班等事务？”提起父母护理假，一家食品加工企业人力资源负责人说道。

如何建立成本共担等可持续性的机制，鼓励引导和支持用人单位更好落实父母护理假等制度？武汉理工大学法学与人文社会学院副研究员吴振东认为，可以考虑探索“企业+保险+财政”成本共担模式，以个人缴纳、企业补贴、政府财政支持及财税补贴的方式设立父母护理假专项基金，以专项基金为基础，探索建立长期父母护理保险，为需要护理的老年人提供经济支持，形成多方共担的机制。“同时，可以发挥财政和财税调整作用，将用人单位落实父母护理假的情况与税收减免、优惠政策挂钩。”

吴振东认为，可以考虑逐步推进“时间银行”互助养老事业和父母护理假的协同发展，发挥社区和邻里护理照料的补充作用，探索建立家庭—社区—企业—社会—政府“五位一体”的护理支持网络。

“对企业而言，落实父母护理假是积极承担社会责任的体现，有助于增强职工的归属感和忠诚度。”在吴振东看来，父母护理假强调的是发挥家庭代际护理功能，而养老问题不仅只有家庭维度，全社会的支持也很重要。

据《老年生活报》

母爱绵长

邻居杨老太今年90岁了，近来她时常犯糊涂，用她女儿的话说，该记的记不住，不该记的却忘不了。

那天去她家里串门儿，看到她正坐在院子里的藤椅上，摩挲着身上那件淡蓝色的人造棉上衣，布料轻软，洗得有些泛白，却依然得体。

从去年开始，她的4个子女轮流照料她，她的心却始终挂在儿女身上。见我来了，她拉着我的手，眼里闪着孩子般的雀跃：“这衣裳穿着凉快，老小在集市上卖这个，36块钱一件，那天我听他和姐姐说，这几年生意不好做，前年进的货还囤积在仓库没卖了。”

她压低声音，“我想去菜场摆个摊，一天准能卖几件。”我笑着摇头：“您呀，好好享福就是帮他们最大的忙了。”她听了，只是抿嘴笑，手指无意识地捻着衣角，像年轻时盘算着怎么给孩子们多省一口粮。

事实上，老人家一旦动了这样的念头，别人还真是劝不住。

上周三早晨，大女儿照例来送早饭，一碗热粥，一碟小菜，看着她吃完才回家收拾家务。可不过一个钟头再回来时，屋里空荡荡的——老人不见了。

我们慌里慌张地四处找，村头问到村尾，菜市场转了3圈，连桥洞底下都看了。大儿子急得摸手机要报警，就在这时，村里的老张骑着三轮车把杨老太送了回来。原来老太太自己悄悄往公路边去，想搭车进城帮儿子摆摊卖衣服，幸亏遇到熟人将她送回。

“您这是要急死我们啊。”儿女们围着她，声音里带着后怕的颤抖。杨老太缩在藤椅里，像个做错事的孩子。

那天晚上，我把杨老太的几个孩子叫到院里说话。“你们娘这辈子，最怕的就是儿女受委屈。”我指了指杨老太屋里的灯光，说：“她糊涂了，可心里还清楚得很——见不得你们有半点难处。”

第二天，杨老太早就坐在门槛上晒太阳，见我来了，眼睛一下子亮了。“老小的衣裳全卖出去啦。”她拉着我的手开心地说，昨儿晚上有个老板打电话，便宜两块全包了。她笑得像个讨到糖的孩子，还说早饭破天荒地多吃了半个包子。

送我出门时，大女儿悄悄拉住我。“衣裳没卖完，”她望着院子里哼小曲的母亲，生怕被听见，“我们姊妹几个商量了一下演了场戏……您是不知道，她听说库存清了，高兴得半夜还起来给老小纳鞋底呢。”接着，她又看了看母亲说：“老太太喜欢干，就由着她吧，也许只有这样，她才觉得不是孩子们的累赘，才是对这个家还有用的人。”李秀芹

