

78岁“老护工”



今年78岁的母亲老友不少，但最近几年她老爱去刘老太家串门。刘老太年长母亲好几岁，她从年轻时就患有眼疾，既不识字又看不懂电视，当下新鲜的事都说不上来。爱读书看报的母亲却和她聊得来，因为她懂得刘老太喜欢聊什么——母亲祖母的娘家和刘老太的娘家是同村，母亲小时候听祖母说过她娘家村里的刘氏家族曾是十里八村有名的大户人家。

母亲和刘老太一谈刘氏家族过去的事儿，刘老太便打开了话匣子。刘老太祖上开客栈，家境殷实，她从小没干过活，也没吃过苦，即便现在她已经有了一些糊涂，眼前的事情转眼就忘，但童年一直萦绕在她的记忆深处。往事的闸门开关被母亲轻轻触碰，过去的点滴经历便倾泻而出，流淌着开心和喜悦，怎么聊也聊不够。她的子女看到这一幕就笑着说：“瞧，俺娘看到俺婶子来了，人也精神了，也不这里疼那里难受了，连吃饭都香了。”

这几年刘老太的精神头儿大不如前，一会儿精神一会儿糊涂，日常生活需

要子女照顾。今年刘老太身体愈发不好了，隔三差五就去社区医院看病。母亲去她家时，她的子女就跟母亲抱怨，说陪她输液需要两个人，一个人看护不了她，一会儿看不到她就自己把针拔了。还说她性格也变差了，常对子女乱发脾气——那天下着小雨，她非要到院子里的石凳上坐着，给她撑把伞她还不乐意，帮她铺在石凳上的棉垫子也被她赌气扔了。

同为老年人的母亲理解刘老太，对其子女说：“你们都很孝顺，但别老看手机，也要多和老母亲说说话，她看你们不跟她说话，就心烦闹脾气。”刘老太的子女接受了母亲的建议，但两代人之间总有代沟很难聊到一块儿。

刘老太就喜欢跟老年人说话，天天盼着有人去她家。今年，母亲去刘老太家的次数更多了，几乎每天都去待一会儿。有时刘老太去社区医院输液，母亲还跑到医院陪她唠嗑儿。母亲是刘老太的“心药”，她见到母亲，立马恢复正常，也不和子女“作”了。

我跟母亲开玩笑说：“干脆让刘老太

的子女花钱雇您当陪聊的护工吧。”母亲回我：“不用雇，我只要有空就去陪她说说话。”

我问母亲天天和刘老太谈刘氏家族的事儿，不嫌絮叨吗？母亲笑着说：“只要这些话能让她高兴，说一万遍也有意义。人都有老的时候，别看我现在腿脚利索，说不定哪天也不能自己到处走动了，若有个老朋友经常到家里陪我说说话，孤独感就会减少很多。”

原来母亲去刘老太家纯粹是为了陪伴啊。

想想如今人到中年的我就已经开始为老年做准备：赚钱、锻炼身体……即便如此，我依然时常感到焦虑，担心万一老了失能了怎么办？母亲这是推己及人，因为懂得老了的艰难，她给了刘老太善意和关怀。

衰老是片会传染的秋叶，我们都在它的飘落轨迹里。母亲此刻向他人递出的每一缕善意，都像投向岁月河流里的星光，终将在时光的涟漪中折射回来，照亮未来某个时刻需要温暖的自己。

马海霞

有一种父爱叫“爱我所爱”



我正在电脑前写稿，父亲进屋来问：“这两天又收到样刊了吗？前几天那几本我都看完了。”我冲父亲笑笑说：“爸，我写稿对你影响不小啊，现在这么爱看报纸杂志。”父亲嘿嘿一笑说：“我就喜欢看你收到的样报样刊，上面你的文章我都看好几遍呢。”

我喜欢的事物，父亲都会尝试着了解，而后逐渐喜欢上那些事物。如今他还经常跟我讨论报刊里的文章，甚至还会分析报刊的特色。我们聊起这样的话题，总有很多共同语言。其实，从我小时候开始，父亲一直都是如此。父亲的爱叫做“爱我所爱”。

上小学的时候，我迷上了小人书。我跟同学借了小人书带回家看，有时候吃饭的时候都看。那次我一边看小人书一边吃饭。因为太入迷，我笑出了声。时间一久，父亲打趣说：“小人书有那么好看吗？我也看看？”我见父亲感兴趣，

就绘声绘色地跟他讲起小人书里的故事。从那以后，父亲也爱上了小人书。我带回家的小人书，他都要看一遍，还跟我交流里面的内容。不仅如此，父亲还会买小人书。他手头有闲钱了就买。一本小人书，我们父女俩都要看几遍。家人闲坐的时候，我们还会讲故事，我讲，父亲也讲。

我上高中的时候，喜欢上了听流行歌。当时刘德华、张学友、谭咏麟的歌，我特别喜欢听。不仅喜欢听，也喜欢唱。在家里的时候，我嘴巴里经常哼着歌。我以为自己不过是自演自唱罢了，没想到父亲很认真地听我唱。他还对我说：“从前没觉得流行歌好，不过听你唱，还蛮好听的。”我趁机让他多给我买几盒磁带，父亲照办。

家里有一台录音机，我学会唱之后还会在上面录歌。在我的影响下，父亲竟然也喜欢上了听流行歌。他跟我交流

歌星的唱歌特色，谁的代表作是什么。最让我没有想到的是，父亲竟然也开始学唱流行歌曲了。有一次我们下地，父亲一边干活，一边哼唱。邻居刘叔听到后，笑起来：“你这是赶啥时髦呢。”父亲笑着回应：“我跟孩子一起学唱歌，她还说我有音乐细胞。”父亲的表情看上去美滋滋的。

这些年里，父亲总是如此。我感兴趣的，他也会感兴趣。我知道父亲这样做，其实是想跟我找到共同话题。最近几年我开始写作，父亲又开始尝试走近我的世界。每每跟他聊起相关话题，我总会觉得他像朋友一样亲切。我写的文章，他喜欢看。我知道，父亲是懂我的，从小到大一直都是。

仔细想想，其实好的感情都是“爱我所爱”。爱情、友情、亲情，都是如此。大概所有爱的最高境界，就是爱屋及乌吧。

马俊

●保健常识●

老年人更要护好自己的胆囊

胆囊结石是消化系统里的“常客”，很多人都被它“盯上”，特别是老年人，更是它“青睐”的对象。很多爷爷奶奶平时身体看似没什么异常，结果常常在做腹部超声等检查时，结石被意外“揪”了出来。由于老年朋友通常还伴有高血压、糖尿病等多种基础疾病，所以他们胆囊结石的症状表现就如同“雾里看花”，治疗方案也不能像年轻患者那样“一刀切”。

老年人胆囊结石有啥特别

不少老年朋友得了胆囊结石，却没啥特别感觉，吃饭、日常活动都正常。不过，也有部分老人会出现一些不太典型的症状，像胃口不好、肚子发胀，右侧腹部或右上腹隐隐作痛，有时候疼痛还会“牵连”到右肩膀。要是结石跑到胆总管里，麻烦就大了，会突然出现剧烈腹痛、恶心呕吐，甚至发高烧，还可能导致肝功能异常，皮肤发

黄。极少数情况下，结石还可能引发危险的胆源性胰腺炎。

和年轻人相比，老年胆囊结石患者的病情有3个显著特点：其一，很多老年人对疼痛不那么敏感，即便胆囊发炎严重，也不一定觉得疼；其二，医生不仅关注症状，还会着重检查胆囊状况，尤其是胆囊大小和胆囊壁厚度，要是胆囊壁一直增厚，就得警惕胆囊癌风险；其三，一些患有冠心病的老人，胆囊结石发作时，会出现胸口疼、胸闷等类似心脏病发作的症状，这在医学上叫“胆心综合征”，需要医生仔细鉴别，避免误诊。

如何选择治疗方案

一般情况下，医生首先会看结石症状是否明显、结石大小以及胆囊的具体情况，同时还会着重考虑老人的年龄、身体素质和基础疾病。要是平时没症状，

或者症状比较轻，又或者通过中西医结合治疗后，症状很快得到控制，也不再复发，通常建议采取保守治疗，毕竟老年人做手术的风险比年轻人高，术后也更容易出现并发症。

如果症状严重，比如结石导致胆管梗阻，甚至引发了胰腺炎，那就必须马上手术；若是胆囊壁一直增厚，胆囊癌风险很高，也可以选择合适的时间手术。还有一点值得关注，研究发现，有些老人做完胆囊结石手术后，原本的心脏不适症状也有所缓解。所以，老年胆囊结石的治疗方案，需要医生全面评估，才能找到最适合的办法。

日常保健实用建议

老年朋友得了胆囊结石，日常保健千万不能忽视，做好这些能预防结石发作、延缓病情，让晚年生活更安心。具体可以从这4个方面入手：

●有话要说●

与孙辈沟通
别让“旧账”成隔阂

近日，河南省洛阳市的李女士陷入困惑，只因在批评孙子时顺口提了几句他以前做的错事，孙子就恼羞成怒，不肯来看她了。这不禁让人思考，老人与孙辈相处要不要翻旧账，又该如何高效沟通呢？

翻旧账，在老人看来或许是想通过以前的错误来警醒孙辈，让他们吸取教训。然而，在孙辈心中，旧事可能早已翻篇，他们更希望得到的是当下的理解和尊重。就像李女士的孙子，他可能已经认识到过去的错误，正在努力改正，但老人的旧事重提，让他觉得自己的努力没有得到认可，自尊心受到了伤害。

老人与孙辈相处，翻旧账弊大于利。首先，它容易破坏亲情关系。其次，翻旧账反而会让孙辈产生逆反心理，更加不愿意听从老人的教导。最后，这种沟通方式也不利于孙辈的成长，他们可能会觉得无论自己怎么努力，过去的错误都会被无限放大，从而失去前进的动力。

那么，老人与孙辈相处，应该用什么样的“话术”才能高效沟通呢？首先，要放下长辈的架子，以平等的姿态与孙辈交流。尊重他们的想法和感受，认真倾听他们的心声。当孙辈犯错时，不要急于批评，给予他们解释的机会。比如，可以说：“宝贝，爷爷奶奶看到你这样做，有点担心，能和爷爷奶奶说说当时的情况吗？”这样既能表达自己的关心，又能让孙辈感受到被尊重。

其次，要学会用鼓励和肯定的话语来引导孙辈。每个人都希望得到他人的认可，尤其是孩子。当孙辈取得进步时，要及时给予表扬，让他们知道自己的努力是被看见的。即使他们犯了错误，也要看到他们身上的闪光点，鼓励他们改正。比如，可以说：“你这次虽然做错了，但爷爷奶奶看到你之前为了做好这件事付出了很多努力，下次咱们再注意一下细节，肯定能做得更好。”

最后，要学会换位思考。老人要站在孙辈的角度去理解他们的行为和想法，这样就能更好地与他们沟通。比如，当孙辈因为一些小事而发脾气时，老人可以想一想自己从前是不是也有过类似的经历，然后尽量理解并安慰他们。

真诚、尊重和鼓励永远是沟通的良方，何况是老人与孙辈呢。

苏应纯

第一，三餐一定要规律。每天按时吃饭，别饥一顿饱一顿，尤其不能长时间不吃东西，否则胆囊里的胆汁容易变浓稠，会让结石越长越大；但也别吃太油腻或暴饮暴食，这些坏习惯都可能诱发胆结石疼痛。

第二，注意饮食搭配。少吃油腻食物，适量吃些瘦肉、鱼肉，能帮助胆囊正常收缩，促进胆汁排出，对预防结石有好处。

第三，适度活动身体。根据自己的体力，选择散步、打太极拳、练八段锦这类舒缓的运动，既能疏通肝气、促进血液循环，也有助于胆汁顺畅分泌和排出。

第四，定期复查很关键。除了关注结石大小、位置有没有变化，还要留意胆囊功能是否正常、胆囊壁有没有增厚。只有及时掌握病情动态，才能早发现问题，让医生制定更合适的治疗和保健方案。

据《科普时报》