



秋菊绽放忆母情

文/纪明涛

十年前的那个菊花飘香的季节里,母亲静静地走了。母亲一生要强,从我记事起,她的身影始终伴随着忙碌,起早贪黑,辛勤劳作,持家育儿。母亲纯朴善良,是典型的农村妇女,她选择了当兵转业回乡的父亲,从此扎根在了一个名叫扭据头的小村庄,这一扎就是一辈子!

母亲是那个年代的高中生,在十里八乡算是有文化的人。从我记事以来,母亲就是一个能干的农村生产能手,犁地施肥,种菜种瓜,养猪喂牛,缝衣做饭。父亲很少在家,一般都是在外面包工盖房,也是体力活,非常辛苦。耕田糊口的生产和生活重担,就落在了母亲那瘦小的身躯上。她用布满老茧的双手一针一线缝制了一辈子的无怨无悔,用一生勤劳养育着她的儿女,经营着她的家。母亲长得好看,有着那个年代女人具有的传统的美。在我的相册里一直保留着母亲年轻时出席县里妇代会的合影照,感觉母亲在一众人当中,是那样的端庄贤淑。

母亲爱养花,特别爱养菊花。在老屋院子的窗台下,母亲开辟出了一个小花园,四周用矮木桩和灰色的砖块堆砌一个篱笆墙,里面栽种了各色的秋菊花。那个时候,母亲的菊花成了生活的色彩,点缀着我和妹妹成长的每一天。春天菊花从土里一簇簇冒芽出了,母亲总是细心呵护,浇水除虫,经春历夏,菊花茎挺而秀,叶密而肥。快到立秋时,硕大的枝叶顶端,开始分出多个花骨朵。每当有强风暴雨时,母亲使用尼龙编织袋给菊花支起一座拱棚,怕花骨朵被风雨折损。秋来谁为韶华主,总领群芳是菊花,到寒露节气,黄色的、白色的、紫色的、粉色的菊花铺满花园的每个角落,在金秋的阳光下意气风发,在皎洁的月光下缓缓流淌,像母亲慈祥的笑容温润着整个小院。

母亲如菊,一生清香,她给予我们生命,给予我们健康和智慧,教会我们做人的道理。工作后,每次回家,都有母亲热腾腾的饭菜,每次见面,都有母亲语

重心长地絮叨。不知不觉中,母亲的那一丛黑发悄然中生出了银丝;时光飞逝中,母亲的脸庞增添了道道皱纹,岁月不饶人,母亲变老了,但为什么我从没注意,我扪心自问,深感自责。

一年一年秋风起,一年一年菊花香。今年的重阳节,思念无限,我捧着一束菊花,到母亲的坟头祭拜,跪在长满杂草的坟前磕了三个头,不觉间潸然泪下。母亲用生命蜕化成一朵菊花,成为人生大海中为儿女照着一束指引的光芒。十年了,我总想着写给母亲一点什么,又总不敢落笔,怕泪水浸坏母亲留在我记忆里的笑容。岁岁又重阳,我终于鼓起勇气,写下这篇小文,寄予无限的思念,用自己的心,读给母亲听——

卜算子·秋菊忆母亲
薄雾秋远去,风寒柳叶枯。百花无奈随秋隐,独留菊花舞。凌寒不惧冬,芳华遇寒露。苍天哀痛泪纷纷,长思忆老母。

人生无常,母爱永存,以此纪念母亲离世十周年。

狗皮褥子

文/许培良

困顿的生活让我有了一段特殊的经历。1982年秋,我以优异成绩考入县重点高中。工作于烟台的祖父获悉后,甚是欣喜。在希望与困难并存的日子,他大力支持并鼓励我,要我好好读书。

那时在北方的乡村,过冬是一件很不容易的事儿。隆冬来临之际,天气异常寒冷。因家中拮据,我作为一名在校寄宿生,根本买不起御寒的基本衣物。祖父从书信往来中得知后,决定将自己心爱的狗皮褥子赠予我。

严酷的冬天迎来一束温暖的阳光。1983年元旦期间,我放了小假回家。母亲愉悦地从衣柜里掏出一个大包裹,我打开包裹,赫然瞥见一张棕黄色的毯子裸露出来。母亲说,这是一张狗皮褥子,是我的祖父刚刚从烟台寄回家的。祖父在信中说,让我夜间铺到床上,可以用来取暖驱寒。

那时我太激动了,赶紧将狗皮褥子放在炕上铺展开来,这是几张狗皮用针线缝接起来的,正面是棕黄色狗毛,用手抚摸一下,舒适而又温暖;反面就是比较光滑的皮层,还能清晰地看到密密麻麻的针线痕迹。

祖父一生勤俭持家,堪为后代典范。据祖父后来说,他从烟台一家企业退休后,又在住址附近的印刷厂,找到一份补差性的工作,借以填补生活之需。因为老来得闲,便从当地商店里买来几张优质狗皮,冲洗干净,晾晒干后,自己用针线缝补连接起来,以便冬日夜间接取暖之用。可见,这是已年逾七旬祖父用心制作的生活必需品。那时学校校舍很简陋,住宿条件也异常艰苦。木制的窗棂上镶嵌着薄薄的玻璃,根本起不到御寒作用。晚自习后,宿舍内,我躺在祖父的狗皮褥子上,感到温暖而又舒适。此时此刻,我听着室外呼啸的寒风,想到祖父,泪水禁不住打湿了眼眶……

狗皮褥子给我温暖与力量。1985年夏季高考中,我考入一所师范专科学校,圆了自己也圆了祖父一个梦。那年暑假,应祖父之邀,我去了烟台度假。祖孙相聚,观大海逛公园,其情也融融,其乐也陶陶。祖父去世已26年有余,那张狗皮褥子却一直存放在百年老屋的衣柜中。风霜雨雪中,我时常下意识地到老屋看看,打开衣柜,将狗皮褥子摩挲了一遍又一遍,总会忆想起祖父那慈祥的面孔。



泰康之家·琴园是泰康保险集团在山东投资兴建的首个大规模、全功能、国际标准高品质的医养社区。项目位于山东省青岛市城阳区白云山片区,紧邻青特公园,周边自然生态环境优越。琴园总投资约7.2亿元,一期预计于2023年11月投入使用。占地面积约3.9万平米(含配套公园),地上建筑面积约5.13万平米,可提供约800个养老单元。琴园一期项目已于今年5月已完成主体封顶,进入内部装修阶段,预计将于2023年11月投入运营,首批开业的为1、4、6号楼。与此同时,琴园入住预订已于2021年底开启,截至2022年10月已有近200户居民选择提前预订琴园,首批开业独立业态房源紧张!

泰康之家聚焦老年生命链产业整合,以养康为核心,打造老年健康服务的超级平台,引领国人健康养老观念和生活方式的变革,让高品质的医养服务惠及大众,让更多的人享受到健康活力、优雅独立的老年生活。截至目前,泰康之家已实现全国26城布局,其中12城13个社区投入运营,服务居民超6800人,以中国高品质医养连锁第一品牌持续领跑市场。

享老新生活 幸福在琴园

——崂山之麓,黄海之滨,琴岛之畔,花园之中



黄金地理位置:

白云山片区以医养健康,日韩特色,生态环境为三大主题,打造以医疗,教育,养老,生物,医药及创新创业等于一体的医养融合新典范,打造宜居宜业宜人的活力芯片区。



完善医疗配套:

“一个社区,一家医院”琴园社区配套自建医院,为长辈们搭建起“紧急救助—健康管理—康复护理”三重防线,提供疾病预防、诊断、治疗、康复、护理等一站式连续性医养服务。



重构里院山水:

琴园建筑设计以青岛人的情缘为灵感点,重构里院空间,融合自然山水,唤醒记忆中的青岛情缘,方寸间演绎生活,打造高品质医养社区。



山海琴园解读:

在“崂山之麓,黄海之滨,琴岛之畔,花园之中”拥有寿比南山,福如东海,琴棋书画,春色满园的生活状态。父爱如山,母爱如海,百善孝为先,“山海”住琴园,开启享老新生活。



THE FREE SERVICE HOTLINE
参观预约热线:

40060-95522

预约地址: 青岛市城阳区城阳街道城阳路北、驯虎山东路,青特公园地块
山海琴园欢迎您回家!

养生保健

哪种走路方式更适合你?

由于每个人具体的健康状况不同,走路方式也应有针对性。

体弱者 走路速度保持在每小时走5公里以上最好,走得太慢,达不到强身健体的目的。最好在清晨或饭后进行;每日2~3次,每次半小时以上。

失眠者 晚上睡前两小时散步,每分钟走80米为宜,每次半小时,会收到较好的镇静效果。

冠心病患者 步速不要过快,以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后再缓慢行走,每日2~3次,每次半小时。

糖尿病患者 行走时步伐尽量加大,挺胸摆臂,用力甩腿,最好在餐后进行,每次行走半小时或1小时为宜。但正在使用胰岛素治疗的患者,应避免胰岛素作用的高峰时间,一般选在餐后半小时行走,且活动时间不要超过1小时。

高血压病患者 步速以中速为宜,行走时上身要挺直,否则会影响心脏功能,走路时要前脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则容易引起头晕。

心脏病、气喘、心肺功能不佳者 步行时必须特别注意身体状况,一感到不舒服就要停止。

膝关节较弱、容易酸痛的人 不宜快走,慢慢走、走久些。

消化不良和胃肠疾病患者 可一边散步,一边按摩腹部。 陈海蓉