

做好个人防护  
健康平安过新春

2月,适逢龙年新春佳节,人群流动和聚集性活动增多,呼吸道传染病的流行风险加大;旅途中及聚餐时不注意饮食安全,易引起食源性疾病;寒冷天气,心脑血管疾病患者的病情容易加重;自供暖不当易发生煤气中毒;此外春运期间易发生意外伤害。近日,青岛市疾控中心提醒市民提高防病意识,做好个人防护,健康平安过新春。

春节期间更应注意个人防护,如常规做好“勤洗手、戴口罩、少聚集、常通风、保持社交距离”等卫生措施。注意咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

节日期间家庭聚餐增多,房间要定期开窗通风,保持空气流通,尽量适时清扫,能预防呼吸道传染性疾。同时尽量少去空气流通不畅及人口密集的公共场所。

节日期间生活作息、饮食习惯可能与日常不同,但也要保持健康行为,可以增强身体素质、提高身体抵抗力。如睡眠充足、膳食平衡、适度锻炼等。

建议老年人、慢性基础性病患者积极接种新冠、流感、肺炎球菌等疫苗,有效减少感染疾病和发生重症的风险。

## “儿媳化解了儿子对我的冷漠”

就是我的儿媳妇。

她的好,要先从她对待我母亲说起。在母亲弥留之际,儿媳每天下班后会替我值守在母亲的床前,直到夜里很晚。儿媳说,“妈,你去休息吧,我来照顾奶奶。”母亲临走前让我找出她唯一的一枚戒指,并亲手交给儿媳,然后握着儿媳的手,用最后的一点力气说出了微弱的一声“谢谢”。想到这一幕,我就禁不住泪奔……可以说,是儿媳帮助我送走了我的母亲。正是因为有了儿媳的帮助,才使得母亲能健康长寿,活到99岁。

如今,儿媳又来照顾我。吃喝拉撒睡,全都是她来做。她帮我洗衣服、做饭;我想吃什么,她就给我做什么;我想买什么,她就给我买什么;我有不适,她都记在心里,想方设法为我医治;我生病了,她就带我上医院;我便秘,她买来各种水果让我吃了通便;我失眠,她为我针灸、拔罐,如今已取得明显疗效。特别是有一次,我吃多了黄连上清片,导致大便时不时地流出来。她在带我去医院的路上,不停地帮我擦,甚至直接用手。医院里的人看了就问“这是你闺女?”我说是“儿媳妇”。大家听了都羡慕我,说“你命真好。这和女儿一样啊。”听着大家对她的夸赞,我心里

也是非常知足和感恩。

家里的一切全是她操劳,买菜做饭,洗洗涮涮,她不知疲倦,任劳任怨。有亲戚朋友问我,你们家谁对你最好?我说第一是我儿媳妇,第二是我孙子,第三是我儿子。之所以孙子排在第二位,是因为我从小带大的孙子。现在儿子对我也好多了。我想,除了儿子的年纪渐长,思想变得成熟了之外,最主要的原因是他娶了个好媳妇。

### 有了“爱的桥梁”

儿子结婚后,一直和我,还有我母亲住在一起。我刚来青岛,第二年父亲就走了。我那时四十多岁,好像也不大懂事,觉得没有好好照料他,很遗憾。这让我下定决心,一定要把所有的爱给妈妈,尽我所能地赡养她。父亲的离世也让我有机会真正开始思考生活、思考儿子、思考为人父母。

客观原因造成的“和儿子的隔阂”虽然已经很难弥补了,但我至少可以努力“做

好自己”。我深知,虽然一家四口人(我、母亲、儿子、儿媳)团聚在一起了,但真正“心理上的亲近”还有很长的距离要走。儿媳就像一个天使,她的到来给我们这个家带来了“爱的连接”。于是,我不再纠结于过去,而是着眼于未来。儿媳对待我和我的母亲,温柔良善、吃苦耐劳,再加上她精通针灸,对我们的照料是一般人达不到的;我待我的母亲,也竭尽全力地孝敬……这样一种“爱的氛围”在家里升腾起来。可以说,儿媳就是我们家“爱的桥梁”。

在儿媳的带动下,儿子对我也越来越好,他对这个家的付出也越来越多。近几年,由于儿媳妇开了一家理疗诊所,工作忙碌,要随时接待病患。相比之下,儿子的工作没有那么忙,他便主动承担起了做饭的活儿。到了晚上,儿子也帮我打洗脚水。我和儿子之间,不再有原来的“陌生感”。看着儿子的变化,我的喜悦充满心间…… 记者 王丽洁

### 您有心事,我们倾听

人这一辈子,无论是在家庭中还是在社会上,总会遇到各种各样的难事愁事,当然也包括很多感人的事。欢迎拨打电话 0532-66988903 或发邮件 924225169@qq.com 与我们分享。我们会倾听您的心声,如需要,可为您寻求专业人士的帮助。

儿子从小由祖父母带大,直到18岁才得以与母亲“团圆”。然而团圆后的母子关系并没有想象中的“爱意满满”,反而是各种矛盾纷至沓来。18年的岁月,隔离的不只是时光,更是亲情。在儿子成长最重要的阶段,母爱的缺失直接导致了母子之间的关系没有“亲密”,也缺乏“信任”,彼此之间“形同陌路”。

然而,事情峰回路转。正当母亲为与儿子的关系感到不知所措时,“知书达礼”的好儿媳嫁到了这个家。都说婆媳关系最难处,可这位儿媳却成为化解婆婆与丈夫这对母子紧张关系的“爱的天使”。

1月31日,青岛海洋地质研究所退休干部、90岁的单连芳向记者讲述了她的故事。

### 母子关系冷淡

回想起和儿子感情的疏离,原因就在于我没有亲手养育他。我从南京大学地质系毕业后来到北京工作。结婚生子不久,因为各种不得已的原因,在30岁时就离婚了。工作没几年,我就被要求去了江西赣南的一所干校学习。插秧、割稻、打坯、烧砖、盖房……什么都要自己亲力亲为。从干校学习结束后,我被分配到河北省宣化市地质学校教书。在那个动荡的年代里,我的居住地和工作地常常变动。那时孩子小,父母又都在济南,我身不

由己,只好把儿子托付给父母。那时候,我工资也不高,只是给家里寄点钱,并没有对儿子的教育做过什么。

直到1978年我46岁时,通过各种办法才调到了青岛海洋地质研究所,这才把父母和孩子一起接到了青岛,实现了全家团聚。那一年,儿子已经18岁了。可以说,在儿子的婴幼儿和青少年时期,我基本上没有付出太多时间和他“共处”,就更别说悉心养育了。儿子的成长,全都倚靠父母帮衬。

母子亲情的缺失,带来的后果就是儿子和我感情不深。全家来到青岛住在一起后,儿子根本不听我的,也不好好学习,遇到任何事都是找姥姥姥爷。他把我当成了一个与他毫无关系的陌生人。那时的我,不懂什么是早期教育,更不懂在孩子生命初期,母爱的缺失会给亲子关系带来终生的缺憾。儿子与我的疏离,让我意识到,是我没有尽到对他的养育责任。

既然是我种下的“因”,就得直面命运的“果”。儿子和我冷淡的关系,我只能接受,只能“认命”。

### “天使”来到了我家

谁曾想,当我感觉不得不认命时,一个与我非常契合的“天使”来到了我家,这

青島報業傳媒集團  
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

電話:66988553 55715169

聖淘沙、濱海灣花園擎天大樹、魚尾獅雕像、贊美廣場、甘榜格南、哈芝巷、三寶壟、三寶壟、荷蘭紅屋、獨立廣場、國家清真寺、英雄紀念碑、黑風洞彩虹階梯、雲頂高原、

延羅馬行人天橋、默迪卡118、未來太子城、鄭和展覽館、粉紅水上清真寺6日

美食盛宴：帶您品嘗東南亞  
特色美食

精選航空：精選酷航寬體客機  
6小時直達目的地

3月10/14/19/24/29日

會員價:3380元

非會員價:3580元

迎新春邀您一起看世界

★卓越體驗:吃住娛一價全包 三亞機場接送機 基地管家服務★均衡膳食:嚴選當季新鮮食材 健康營養膳食★多样活動:健康課堂 戶外活動 書畫練習 濱海自助★周邊景點:亞龙湾森林公園 猴島生態保護區 蜈支洲島 天涯海角 亞諾達雨林

2月1日-3月31日 15天14晚

以上日期不適用春節期間

3180元/人 2人起訂 不含往返海南大交通

★山西-雁門關、雲岡石窟、懸空寺、五台山、晉祠喬家大院、平遙古城、壺口瀑布、王家大院雙卧7日

.....3月2/7/12/19/26/30日

非會員價:1980元 會員價:1780元

★江西-婺源篁嶺、三清山、景德鎮、廬山、美庐別墅雙卧6日全程入住當地准四住宿 貼別安排廬山三石宴盡享當地特色風味

.....3月4/11/18/25日

非會員價:2080元 會員價:1980元

★湖南-韶山、張家界森林公園、天門山國家森林公園、土司城、鳳凰古城、湘西苗寨、魅力湘西表演雙飞6日全程當地豪華酒店 三大特色餐 贈送張家界大型民俗歌舞晚會.....3月3/10/17/24日

非會員價:2580元 會員價:2280元

★晉陝豫-少林寺、老君山、開封府、平遙古城、大慈恩寺、王家大院、大唐不夜城、清明上河園、陝地地坑院、秦始皇兵马俑、楊家嶺革命旧址、黃河壺口瀑布、中原第一大峽谷、夜游神都洛陽、晉城司徒小鎮、鐘鼓樓廣場、開封汴梁小宋城三省連游雙卧10日

.....3月7/17/27日

非會員價:2280元 會員價:2180元

★北京-北京動物園或軍事博物館、北海公園、天壇公園、前門大街逛廟會、升旗儀式、天安門廣場、故宮、恭王府、什刹海、八達嶺長城、科技館、奧林匹克公園、鳥巢/水立方、國家速滑館外景、頤和園雙高5日獨立成團無購物 入住全國連鎖或攜程四钻 贈天安門集體照

.....2月11/12/15/16日

非會員價:2580元起 會員價:2380元起

★三峽-黃鶴樓、東湖、三峽大壩、西陵峽、巫峽、瞿塘峽、白帝城、丰都鬼城、洪崖洞、李子坝轻轨穿樓三省連游雙卧7日.....3月6/10/14/18/24日

非會員價:2680元 會員價:2480元

★甘南-麥積山石窟、九寨溝、高原特色藏寨、黃龍、伏羲廟、天水古城雙卧8日.....3月2/8/14/20/26/29日

非會員價:2880元 會員價:2680元

西班牙、葡萄牙-西班牙廣場、西班牙皇宮、塞戈維亞、塞戈維亞大教堂、古羅馬高架引水橋、阿爾卡薩城堡、羅卡角、熱絡尼姆修道院、貝塔、阿爾布費拉、塞維利亞大教堂、西班牙廣場、黃金塔、龍達、新橋、地中海太陽海岸、馬貝拉、巴努斯港、米哈斯、格拉納達、阿爾罕布拉宮、藝術科學城、巴塞羅那、拉布拉大道、哥倫布紀念塔、奎爾公園、聖家族教堂、米拉之家、巴特勒之家、西班牙廣場、威尼薩塔、國家宮、魔幻噴泉、聖胡皮拉爾大教堂、比拉爾廣場、拉賽歐廣場、西貝萊斯廣場、市政大廳、塞凡提斯學院、西班牙皇家中央銀行、美洲之家、英格列斯百貨公司12日

東方航空 直飞马德里 全國可配聯運

全程4钻品質酒店+升級一晚花園酒店

4月22日 會員價:18000元

非會員價:18800元

東欧-聖芭芭拉教堂、人骨教堂、皮爾森啤酒博物館、布杰約維采、薩爾斯堡米拉爾花園、瓦豪河谷、維也納、英雄廣場、施特勞斯金色雕像、聖斯蒂芬大教堂10日

布拉格、維也納均兩晚連住

五星土耳其航空 東欧深度游覽

4月4/12日 會員價:9699元

非會員價:9999元

南斯拉夫-聖薩瓦大教堂、澤蒙小鎮、卡萊梅格丹堡壘、米哈伊洛大公街、共和國廣場、米哈伊洛大公雕像、木頭村、石頭城、古橋、拉丁橋、巴什查爾西亞老城、胡色貝雷清真寺、撒哈特庫拉鐘樓、莫斯塔爾老橋、泰極雅清真寺、特沃勒多什修道院、佩拉斯特古鎮、聖母岩石島、聖喬治島、聖路卡教堂、聖特里芬大教堂、聖特凡教堂、聖瑪麗教堂、聖三一教堂、莫格倫海灘、基督復活主教座堂、杜米托爾國家公園、黑湖、塔拉大橋、米勒雪瓦修道院、諾維薩德、铁托紀念塔10日

一价全含 全程含餐 贈送機場三寶+歐洲轉換插头

3月4日 會員價:15000元

非會員價:15800元

北歐四國-斯德哥爾摩市政厅、國王花园、斯德哥爾摩皇宮、聖尼古拉教堂、諾貝爾博物館、愛沙尼亞塔林、图尔库城堡、芬兰堡、马斯彭斯基大教堂、赫尔辛基大教堂、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、Oodi图书馆、Amos Rex美术馆、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、奥斯陆大皇宮、奥斯陆歌剧院、古斯塔夫阿道夫广场、哥德堡歌剧院、菲耶尔巴卡、马斯特兰德、小美人鱼雕像吉菲昂喷泉、腓特烈教堂、阿美琳堡宮、新港码头街、哈姆雷特城堡、玫瑰宮、欧登塞和安徒生博物館11日

全程四星酒店 老牌中餐厅滿足中國胃 升級兩餐特色餐

3月26日 會員價:17700元

非會員價:19800元

地址:青島市市北區延安三路186号-1 ( 爱心大姐 一樓 )

另有多条线路供您选择

可拨打上方电话咨询