

83岁刘真挚:儿孙说我是他们的骄傲



扫码
更多
精彩
观看

1 老了的爱情是亲情、责任、良心

在岁月的轻抚下,我步入了“耄耋之年”。这里,没有了匆忙,只有宁静和深沉。一个人独处时会让我静静地想起那些陪伴过我和人。我也会经常仰望星空,思念老伴,眼泪会不听话地流下来。我感谢老伴生病时给了我机会,让我尽己所能地照顾他,让我不留遗憾地送走了他。老伴啊,多希望你活着,哪怕你还病着躺着也是我的伴啊……我们毕竟是相识69年,共同生活了61年的老夫老妻,不思量自难忘啊!说也奇怪,年轻时那些势不两立的争吵,那些曾经想离婚时伤心痛苦的往事,好像都随着他的离去而融化了,似乎没有什么不可原谅,没有什么值得记恨的!

记得在老伴生命最后的那段日子,他一刻也离不开我。最累的时候,我一天只能睡一两个小时的觉。但回顾过去,我没有遗憾也没有内疚,我为自己尽到了一个妻子

的责任而感到欣慰。当时我喜欢学摄影,而他患有心脏病左束支传导阻滞。大夫说这个病有可能瞬间就出事。所以老年大学一放学,我就匆匆忙忙往家赶,挽起袖子就做饭。摄影班的同学经常出去采风,拍日出,而我性格外向,也喜欢和大家一起玩儿。但只要是去外地或是要在外面过夜的话,我就不参加了。因为我怕万一我不在家的话,那会是我一辈子的内疚、遗憾,是不可原谅的。

有的人说,那你要在家他出事怎么办?我的想法是:如果我在家他出事,起码我能帮到他,我能给他拿药、倒水、打120。如果我在外面玩儿,不管不顾,光顾自己开心,他万一出事了,那我这后半生该怎么过?一定是在自责、内疚、遗憾中度过。我不想这样,在我看来,年轻时的爱情是激情、是热情,老了以后的爱情是亲情、是责任、是良心。

2 有爱和温暖,我习惯了“收心宅家”

我喜欢热闹的环境。那时候整天快乐得像个孩子,从未想过我也会老,也会独自一人过宅家的生活……随着年龄的增长,老伴身体不好,他的病打乱了我的生活规律。他很依赖我、需要我的照顾和陪伴,我也慢慢习惯了收心宅家。我告诉自己:不要心里不平衡,随着年龄的增长,就应该陪在老伴身边,这是责任!再说被需要也是一种幸福。他病重后,我就不再去上老年大学了,日夜陪伴照顾老伴……直到送走了他!

现在回想起来还真应该感谢那段时光,让我慢慢地接受和习惯了宅家,让我没有内

疚、没留遗憾地送走了老伴,不然的话,老伴走后,我一个人突然面对四壁的孤独生活,那种落差将是一种怎样的心情?真的感恩那段过渡时期。现在我慢慢习惯和适应了这种独处的时光。

更庆幸的是,我在耄耋之年还能有一帮要好的老同事和一群一起学电脑、学摄影的好朋友。他们大多都比我小,所以都尊称我“大姐”!他们都是跟我没有血缘关系的亲人。虽然我现在年龄大了,不能参加太多的外出活动,可有他们的关心呵护和带动,使我的生活过得充实、温暖。微信是我们的知识沙龙,也是相互

3 有儿女的爱,我就还有家!

送走了老伴,小儿子就动员我去他家住些日子,让我暂时离开这个到处都有老伴痕迹、让我触景生情的家。儿子时刻关注着我,陪我外出、陪我聊天,逗我开心,想方设法让我忘记伤心……忙碌的时候也不忘每天视频“查岗”,是他们用爱为我安排了一个有温度的缓冲期。我的两个儿子两个儿媳,孙女孙子都在用各自不同的方式告诉我:妈妈(奶奶),别怕,爸爸(爷爷)走了,还有我们,我们就是您的铠甲、您的依靠……是的,我知道,孩子们是把对他爸的

那份爱也给了我,我是享受着两份爱啊!是他们让我感到亲情的温暖,让我依然有“家”的感觉。我告诉自己:现在老伴不在了,可还有儿女的爱,我就还有家!

一年了,我看到秋天满地的落叶,我看到大雪覆盖大地,所有的植物进入了冬眠,我看见春天万物复苏,植物从沉睡中醒来,嫩绿的新芽破土而出,我看见夏天茂盛的绿叶和竞相开放的花朵……哦,这就是轮回,是生命的轮回,是世上最公平最正常的自然现象……每个人都要离去,没有不散的筵席。



关心,交心的温暖园地。每天签到(只为报个平安),只要有两三天没报到,立马会有人来电话呼叫我,问问怎么这两天不“冒泡”,是哪里不舒服?还是忙于什么事情?是否需要帮忙?是否需要陪伴……字里行间都是爱和感动!

如今,我会向孙子孙女请教有关手机应用的知识,还会听他们描述有关AI的神秘……很庆幸我这个耄耋老人对这些新兴事物特别感兴趣。我的心理年龄还很年轻!在孙辈的心里我是个与时俱进的老人。他们说:我是他们的骄傲!

老伴走了,这辈子我信守诺言,不离不弃,与他同甘共苦。我问心无愧,没有内疚没有遗憾,我的心是安宁的。我要好好规划今后的日子,我相信老伴的在天之灵也希望我过得开心幸福……

文/刘真挚 (部分内容
由记者王丽洁记录整理)

处暑之后如何
调理起居饮食

处暑之后,如何安排起居作息,尤其是午睡时间?首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说,处暑之后,自然界的阳气由原来的疏泄变成收敛。此时的作息,应该按照天人合一的理念,顺应自然的变化。建议早睡早起,保证充足的睡眠。早睡可以避免秋天肃杀之气的损害。同时,早起有助于舒展肺气,缓解燥热损伤。中医非常讲究“子午觉”,子时是深夜11点到凌晨1点,午时是指中午11点到下午1点。午睡是非常有益的,可以避免暑热侵扰,达到养心神、补心气的作用。“子午觉”的基本原则是子时大睡、午时小憩。子时,要有充足的睡眠。午睡时间一般半小时就够了。

处暑之后,如何合理调节饮食、避免秋燥伤肺?刘清泉说,顺应节气,润燥养阴是最基本的方法和原则。多吃梨或蜂蜜饮品,可缓解皮肤干燥、口干咽燥。秋天主收敛,饮食上要注意少辛多酸,避免吃发散辛辣的食品,如辣椒、花椒、姜等,多吃新鲜水果,如橘子、葡萄等酸性食品。适当用清热食品,比如绿豆、苦瓜,但尽量避免食用冰淇淋或者冰镇水果。增加滋阴润燥、补充津液的食物,如银耳、百合、莲子、雪梨、甘蔗、玉竹等。

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

13306484027 66988553 66988549 55715169

南疆全景+甘肃空调旅游专列14日

哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)吐鲁番(坎儿井、火焰山)/阿图什(卡拉库勒湖、白沙湖)、喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺)疏勒(张骞纪念馆)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)、库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)敦煌(莫高窟、鸣沙山、月牙泉)

9月25日 (具体发车时间以铁路总公司调令为准) 4980元起

到店咨询即享精美礼品赠送,报名缴费者更有价格优惠政策。

青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上下车

粤港澳珠双卧9日游

红树林海滨公园、莲花山公园、黄大仙祠、香港历史博物馆、志莲静苑、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、船游维多利亚港湾、港珠澳大桥、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯人度假村、圆明新园、孙中山故居、广州塔等

特别安排香港2天自由活动时间/观看第19届香港国际武术节表演

山东省老年国旅专职导游带队、全程无购物、0自费

9月11日 3880元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★