

面对大姐的生死,我该如何是好

讲述者：马树根（化名，80岁）
我是个农民，在农村生活了一辈子。那天，我接到了大姐家大外甥女的电话，请我马上去大姐家一趟，说有事需要我这个当舅的拿主意。

大姐今年90岁,姐夫十年前就去世了。这些年她的身体每况愈下,不仅越来越糊涂了,大前年还从床上掉下来摔坏了股骨一直卧床不起。好在她的四个孩子都非常孝顺,对她照顾得无微不至,才使得她的生命不断延长。可前不久大姐的病情有些恶化。我去看她,见她糊涂得谁也不认得了,饭量锐减,皮包骨头,身上还长了褥疮……莫不是大姐的时限到了?想到这里,我的眼泪不禁流了下来。

看了看躺在床上的大姐，我就和四个外甥、外甥女来到客厅坐了下来。一落座，大外甥女先说话了，“舅啊，俺妈这个情况您都看见了，肯定是一天不如一天了，而她老人家这样活着，不是在享福，而是在受罪，且是受大罪！当然，现在俺妈糊涂得啥也不知道，啥也没感觉了，可我看着心里难受啊！所以，我的意见是把俺妈现在吃的药都停了，再有个三长两短，也不去医院了，顺其自然吧。舅啊，咱都不是外人，说白了吧，您大外甥女说一句大逆不道的话，我想让俺妈早一天走，好早一天解脱痛苦。”

听罢，我心里一激灵，心想作为老大咋能说这种话呢？可我话还没出口，外甥接着说：“我和大姐的想法一样。我是俺妈唯一的儿子，更想让俺妈长命百岁。可舅啊，您都看见了，俺妈现在虽然还有这口气，但是活得没一点质量了，更没一点尊严了。所以我说，俺妈与其这样活着，

倒真不如早一天安息了好。就现在俺妈这个样子,早一天走,就能早一天摆脱病痛的折磨。”

还没等我插话，小外甥女迫不及待地说：“我不同意大姐和俺哥的意见。我不知道啥质量啊尊严啊，就知道当个人‘好死不如赖活着’，就知道作为儿女要让父母能多活一天就多活一天。要不然，还配为人儿女吗？”小外甥女说着话，竟落起泪来。

二外甥女接着说：“我和小妹的想法差不多，只要俺妈有口气，我愿意一直伺候她。只要是俺妈需要，我该出力出力，该出钱出钱，就是砸锅卖铁我都干。”

平心而论,大姐这四个孩子以往对大姐都很孝顺,我这个当舅的都看在眼里。刚才听了四个孩子说的,我觉得也都有道理。说心里话,我看着大姐如今这样子,心里也难受得不行,也觉得她生不如死;可反过来一想,人,来世上这一遭容易吗?生命对谁都只有一次。从这个角度来说,我也想大姐多活一天是一天。

在我很小时，母亲就因病去世，留下俺姐弟仨相依为命。那时我还不到三岁，二姐八岁，大姐十三岁。爹整天忙于地里的活，家里全靠大姐支撑。那时生活不富裕，吃穿都捉襟见肘，有口吃的大姐都是先紧着爹和我吃。大姐还坚决支持我上学，所以我才没有戴上文盲的帽子。正是由于大姐的坚强和付出，才使得我们姐弟仨有了后来的幸福生活。都说大姐如母，一点没错。

可现如今,就大姐生死存亡的问题,孩子们让我这个当舅的决断,可到现在我还没想出个万全之策。

(协助采访整理:申德明)

她不离不弃，守护92岁痴呆婆婆

前不久,记者在一次文艺汇演现场结识了一对婆媳:一位身着黑色旗袍、气质优雅的女士正专注地为身旁看节目的婆婆拍照。老人衣着整洁,笑容满面,亦是一脸幸福。这位女士叫张玲,65岁。坐在她身边的,是婆婆于淑敏,92岁。记者被这温馨的画面吸引,上前与她们攀谈起来。

婆媳关系被视为家庭关系中的一大难题,但张玲和婆婆于淑敏之间的相处却让人感受到了不一样的温暖与和谐。

儿媳：照顾婆婆是应尽的责任

于淑敏有5个儿子，自从老伴去世后，老大老二也相继离世，老四老五，一个身体欠佳，一个远在他乡。因此，照顾老人的重任，自然就落在了三儿子儿媳的肩上。“做儿女的就应该承担起照顾老人的责任，她养你小，你照顾她老，这都是应该的。”三儿媳张玲言辞恳切。

2017年冬天,一天早上,张玲发现婆婆说话颠三倒四、模糊不清,曾在社区医院工作过的她立刻警觉起来,带着婆婆去医院检查。诊断结果是阿尔茨海默病,这让张玲心中五味杂陈。“这个病没法根治,只能靠药物调节,不过,家人的陪伴是非常重要的。”张玲记住了医生的话,回家后经常跟婆婆拉家常,帮助老人锻炼大脑。但随着年龄的增长,婆婆的症状越来越严重,甚至开始不认人。

三年前,于淑敏又不幸患上了脑梗塞,半边身子失去了知觉。出院后,张玲每天坚持给婆婆推拿、按摩,做康复训练。在张玲的悉心照料下,婆婆的身体状况逐渐稳定,已能拄着拐杖慢慢走动。



扫码观看更多精彩内容

于淑敏有时会大小便失禁。张玲看到床单被罩和沙发上的污渍,虽然心里也会烦躁,但她总是默默地给婆婆换洗、清理。张玲知道,这是婆婆无法控制的病情所致,应该给予理解和包容。

婆婆:儿媳真好! 细心又贴心

“我的媳妇真好!”于淑敏总是这样夸赞张玲。在她心里,张玲就像亲生女儿一样贴心、细心。“平时就能看得出来,她心里有我这个婆婆。家里买了什么好吃的,先给我尝尝,问我,‘好不好吃?’‘能咬动了?’”于淑敏的满足与幸福溢于言表。

知道张玲喜欢唱歌,于淑敏就鼓励她去老年大学学习,“不要因为照顾我就放弃了你的爱好。”张玲说她很感激婆婆的理解和支持。

现场演出结束后,于淑敏跟儿媳说:“大家都唱完了,学习也结束了,该放学回家了。”张玲知道,婆婆的记忆又退回到了年轻的时候,她没有去纠正婆婆,而是温柔地附和:“对啊,放学了,咱们赶紧回家吧,孩子们正盼着您回去给他们做饭呢!”张玲搀扶着婆婆,朝着家的方向走去。 记者 尚美玉

养生健康

怎样践行 营养健康

“山东省居民与营养相关的慢性病高发，饮食营养的均衡摄入对于一个人的健康至关重要。普及营养健康的生活方式，可以有效预防和减少慢性病，增强人民体质，提高生活质量。”10月15日，在2024年山东省食品安全宣传周启动仪式上，省卫生健康委员会一级巡视员牟善勇说。

活动现场，山东省卫生健康委员会倡议居民要做营养健康的践行者。一是倡议树立营养健康意识。个人是自身健康的第一责任人。倡议全省居民关注自身营养健康状况，增强营养健康意识，树立合理膳食理念，培养营养健康饮食习惯。二是倡议提升营养健康素养。倡议全省居民认真学习营养健康科普知识，普及健康生活方式，全面提升营养健康素养和营养健康水平。三是倡议改善营养膳食结构。合理膳食是健康的基石。倡议全省居民多吃蔬菜、水果、全谷物、白肉，每天摄入一定数量的牛奶、豆制品，少吃红肉、加工肉、腌制品、熏制品，减少油、糖、盐的摄入。每天至少吃12种食物，每周至少吃25种食物。四是倡议养成健康体检习惯。倡议成年人每年至少进行一次全面体检，老年人每半年至少进行一次体检。

山东省老年国际旅行社

66988553 13306484027 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

独立班

享趣江西

庐山、景德镇、陶溪川、
篁岭、望仙谷、水墨上河
景区、石门村双动四日

世界文化景观遗产，世界地质公园-庐山 10月29日

江南小布达拉宫-篁岭

青岛独立成团 一价全含 纯玩无购物

2380元起

湖北-襄阳小北门、古隆中、神农架、神农顶、神农架茶祖博物馆、官
门山、天生桥、嫫祖风景区、西陵峡、绝代风华4D实景演出、三峡猴溪
大巴5日当地舒适酒店 专业导游讲解 旅游空调大巴车..10月30日 599元
张家界-韶山、凤凰古城、湘西苗寨、芙蓉镇、天门山森林公园、张
家界国家森林公园、金鞭溪、宝峰湖双飞6日 入住豪华酒店 升级三个
特色餐.....10月27/31日 2980元

海南-巴黎村、分界洲岛、三亚亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区
、天涯海角、槟榔谷黎苗文化旅游区、文笔峰、骑楼老街双飞6日
.....10月25/31日 2980元

桂林-古东瀑布、遇龙河、阳朔十里画廊、天籁蝴蝶泉、银子岩、竹筏
多人漂、四星级豪华游船、象鼻山、日月双塔双飞5日品质行程享最低
价 青岛机场接送机 满20人青岛独立成团带全陪.....10月22日 3080元

贵州-小七孔景区、西江千户苗寨、黄果树风景名胜、青岩古镇
双飞5日.....10月23/26/31日 3680元

马来西亚+新加坡

马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)
、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾
狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真
寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西
亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、
国家清真寺、郑和展览馆双飞6日 11月7/14/21/28日

特色餐食 马来小吃街自由逛吃、品尝南洋
风味小食、优选住宿 全程网评四钻酒店

3980元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、
仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头

.....10月28/30日 11月4/11/18/25日 849元

日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、
镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银
座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀美食街双飞6日 青岛起止 专业领队 优选山
航航空 往返直飞 当地四星酒店一晚温泉酒店.....11月3/8/20日 4680元

斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、
马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)、康提湖、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、
海上火车、科伦坡市区观光7日中南部精华景点 环线打卡佛教 自然 都市风光 精选酒店安
心旅程.....11月7/21/28日 7980元

德法意瑞-新市政厅、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、黄金屋顶、圣马可广场、叹息桥
、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、圣母百花教堂(外观)、比萨斜塔(不登塔)、奇迹广场、琉
森湖、八角形塔楼、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆四国
11日山东独立成团 济南录指纹 含签证小费 提供真实材料拒签全退.....11月7/14日 10499元

俄罗斯-红场、圣瓦西里大教堂(外观)、克里姆林宫、列宁墓(外观)、冬宫、狮身人面像
(外观)、瓦西里岛古港口灯塔、滴血大教堂(外观)、埃尔金岛、青铜骑士像、伊萨基耶夫
教堂(外观)、彼得保罗要塞、夏宫花园、涅瓦大街、阿芙乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居
(外观)、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、莫斯科国立大学9日中国国航 北京起止 含联运
全程四星酒店.....11月7/13/22/28日 6999元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心太阳一楼)

★ ★ ★ 另有各条线路供您选择 可拨打上方电话咨询 ★ ★ ★