



癌症晚期游遍中国 执笔书写无悔人生

倪景芝: 把余生过成“赚来的旅程”

“先让别人好,你自己才会好,这是妈妈的处事原则。”5月6日晚,青岛市市北区一间略显局促的居民楼内,69岁的倪景芝正坐在书桌前,手握一支圆珠笔,在泛黄的日记本上写写停停。作为一名宫颈癌晚期患者,她正用文字将自己“平凡普通又多彩”的人生串联成册。

此前,倪景芝在《老年生活报》上看到过关于“助老出书”的报道,五一假期刚过,她便鼓起勇气拿起电话,拨通了本报热线电话0532-66988698,希望得到报社的帮助。

记者来到倪景芝的家中,一头银发的倪景芝热情地迎上来,讲述起自己普通却不平凡的人生故事。

清洁女工创“臭”业:
“靠自己双手打拼,没啥丢人”

倪景芝心中一直有个未完成的梦想——成为一名人民教师,教书育人。然而,那个年代,父母不重视子女教育,初中毕业后,她便早早踏上了打工之路。纺棉花、卸鱼虾、扫大街,倪景芝做着各种力所能及的工作。

原本以为会这样平平淡淡过完一生,可一块小小的臭豆腐却改变了倪景芝的人生轨迹。1998年,倪景芝在中山路当清洁工时,认识了一家餐饮店老板。20世纪90年代末,老板的亲戚来到青岛,想在青岛做臭豆腐生意,便邀请倪景芝一起加入。那位亲戚从长沙把臭豆腐运到青岛,倪景芝负责往各家饭店推销送货。

“刚开始接触的时候,见到饭店老板,不知道怎么推销,脸都涨得通红。”倪景芝回忆起最初推销臭豆腐的情景,感慨万千。遇到心肠好的老板,会耐心听她讲;但也有些老板不耐烦,直接把她赶出店门。

于是,她和老伴踏上了旅程。云南的苍山洱海、成都的街头巷

尾、上海的繁华都市、北京的古老城墙……他们走过大半个中国。旅游归来,倪景芝又走进了老年大学,书法、绘画、摄影,她一门接一门地学,结识了许多志同道合的朋友。“我现在69岁了,活到哪天算哪天,剩下的每一天都是赚来的。”她笑着说。

如今,倪景芝想写一本书,把自己普通平凡但又有独特意义的人生写下来,告诉儿孙们:“先让别人好,你自己才好。”这是她的处事原则。虽然文化水平不高,但倪景芝依然坚持写作。“抽空我就写一写,写完希望报社编辑能帮助整理一下。”倪景芝将自己的回忆录取名《凡人小事 潦草生活》。

然而,命运再次给倪景芝出了一道难题。2004年,生意正红火时,她被确诊为宫颈癌晚期。“医生说可能没多少时间了。”倪景芝回忆起当时的情景,眼神中却没有恐惧,“我想,与其在医院躺着,不如出去看看世界。”

于是,她和老伴踏上了旅程。云南的苍山洱海、成都的街头巷

尾、上海的繁华都市、北京的古老城墙……他们走过大半个中国。旅游归来,倪景芝又走进了老年大学,书法、绘画、摄影,她一门接一门地学,结识了许多志同道合的朋友。“我现在69岁了,活到哪天算哪天,剩下的每一天都是赚来的。”她笑着说。

如今,倪景芝想写一本书,把自己普通平凡但又有独特意义的人生写下来,告诉儿孙们:“先让别人好,你自己才好。”这是她的处事原则。虽然文化水平不高,但倪景芝依然坚持写作。“抽空我就写一写,写完希望报社编辑能帮助整理一下。”倪景芝将自己的回忆录取名《凡人小事 潦草生活》。

“我想把自己的经历写下来,让儿孙们知道,人生没有过不去的坎儿,只要保持乐观的心态,勇敢地面对生活中的困难,就一定能过上幸福的生活。”倪景芝说,她希望通过自己的回忆录,给后人留下一些启示和鼓励。记者 尚美玉

“出书”,我们更专业

为减轻广大中老年读者的经济负担,本报特别推出优惠价格:凡由本报编辑部协助制作的书籍,起步价仅需3500元。

此外,本报近日推出的“代写回忆录”服务备受广大中老年人的青睐。请拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698。

忆母亲(节选)

李吉忠(本报回忆录创作班学员)

岁月如风般飘逝,临近母亲节之际,一种思念母亲的冲动,如奔腾的海浪涌动于眼前。娘,我好想你啊!

我的娘乘鹤西去已经五十又八年了。有道是“生死两茫茫”,思念会随着时日的逝去而淡淡,可我对娘的思念从未日渐减退。

母亲名字陈文贤,即墨人,出生于动荡的旧中国,遭罹过战乱,一生可谓漫溢悲苦。记忆里,瘦弱矮小的母亲,平常总是穿着深蓝色或黑色偏襟粗布褂子、粗布裤子,还要扎裹腿,尖尖的小脚,走路缓慢轻巧。

母亲十八岁嫁给了老实巴交的父亲,算是“好人家”,却一生家境贫困,缺衣少食。

为了这个家庭的生计,母亲曾在初冬天冷的时候,到团岛的海产养殖场去夹海带苗。海水冰凉、海带苗湿滑,手泡涨了冻麻了。从四方到团岛,那时交通不便,天不亮得就走,黑天才能回家,一天下来,累得腰都直不起来了。

母亲还曾给服装厂“锁扣眼”,给眼镜店“糊眼镜盒”,给火柴厂“糊火柴盒”……这些加工活,钱少费工还要按时赶出来,常常要夜以继日。

母亲面对艰辛的生活总是那样的乐观豁达,从未听到她的吵闹和抱怨。用自己的付出的心血和智慧,把我们这个家搭理的井井有条,将日子过得平平稳稳。

苦命的母亲,一天好日子也没过上,可总是期许后代有更好的前程。娘终因久病难医,于6月10日(农历五月初三)平静地离开我们,那年她才53岁。

娘,我好想你呀。人生若有来世,我还愿做你的儿子,给你捶捶背揉揉肩,同你说说话拉拉呱,在你面前撒撒娇。

娘,我的这些思念,你能听到吧?

餐后犯困
正常吗

不少人会出现餐后犯困的情况,如果长时间如此,不要疏忽大意。

·餐后低血压

进食后血压下降,临床表现为头昏、眩晕、乏力、恶心、出汗、心悸等,严重时可能导致晕厥。

·血糖异常

糖尿病患者常伴有胰岛素分泌迟缓,当血糖升高时,胰岛素分泌不及时,进食后,血糖下降的同时胰岛素大量分泌,此时在胰岛素作用下,血糖进一步下降,导致餐后低血糖。

·甲状腺功能减退

当甲状腺激素水平不足时,身体产生能量减少,会导致疲倦和困乏。

·脑卒中

70%以上脑卒中患者发病前5天到10天会频繁打呵欠,尤其是老年患者。脑卒中导致大脑区域损伤,影响能量调节和利用,这可能使患者感到疲倦和困乏。

缓解餐后困乏,不妨调整饮食结构和进食顺序。比如,减少主食中精白米面的比例,增加粗粮、豆类、薯类占比,再搭配一些膳食纤维含量高的绿叶蔬菜,适量的鱼禽蛋瘦肉,减少高脂高糖食物摄入。

龚诗仪

一对良缘征婚

好大姐,68岁,丧偶,显年轻,退休有住房,寻健康老伴共度快乐生活,户口不限制,要求男方80岁以内。

漂亮女,60岁,丧偶,事业单位退休,有积蓄和住房两处,欲寻踏实过日子的男士结缘,户口不限,要求男方73岁以内。

有缘人请拨打电话18561433176与程老师联系。

美德健康生活方式 公益广告



孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴

中共青岛市委宣传部