

打捞往日时光 厚积岁月成书

回忆录创作公益课,最后10席火热预约中



一位难忘的大夫

谭瑞星(本报回忆录创作班学员)

本报讯 “写回忆录是梳理人生、自我疗愈的过程,与过去的自己和解,就是最好的养生。”今年70岁的李女士向记者分享起报名回忆录创作班的初衷。近日,由本报主办的公益回忆录创作班第四期即将开课的消息一经发布,便引发热议,不少老年读者直呼“这课真是办到我们心坎里去了”。

老姐妹组团“打捞时光”

“年轻时总觉得日子普通,现在一回忆,酸甜苦辣都是故事。”李女士年轻上山下乡,返城后扎根工厂,她自嘲“一辈子没干出啥成绩”。直到读到报纸上的一篇专访,中科院心理所原所长张侃受访时表示:“写回忆录是一种疗愈,因为老人更关注‘过去的时间’而非‘未来的时间’,写回忆录既符合他们的生理与认知特点,又能满足情感需求,对身心有诸多好处。”专家的表述让李女士对记录人生有了全新的认识。

“原来普通人的故事也值得写!”泛黄的知青合影、印着“劳动模范”的搪瓷缸、女儿出嫁时的龙凤盖头……这些珍藏的老物件点燃了李女士的创作热情。如今,她约上两位老姐妹组团报名,还笑着定下“规矩”：“咱们互相提醒着写,谁要是偷懒就罚请客吃饭!”

用家常话写自家事

“不考文采考真心,咱们教的是如何把记忆变成文字。”据回忆录创作班负责人介绍,课程设置充分考虑了老年人的特点,从“怎么选老照片”到“如何记录生活趣事”,岛城文学名家将手把手教老人用家常话写自家事,让每个人都

能轻松拿起笔,讲述自己的故事。

据悉,第四期回忆录创作班将于5月21日下午2点在青岛市市北区南昌路96号青岛市老年活动中心开讲。此次为公益课程,不收取任何费用。因教室场地有限,目前名额所剩不多,仅剩10个座位。

“给孩子留本家史,给老伙计们留点念想,最重要的是给自己的人生一个交代——甭管酸甜苦辣,咱都认真真活过。”如果您也像李女士一样,渴望记录自己的人生,留下宝贵的回忆,不妨抓住这次机会。感兴趣的读者可拨打热线(0532)66988698咨询报名。

(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。

在上世纪五十年代的一个初秋夜晚,我与小弟和父母上炕睡觉。在我迷迷糊糊的时候,听见母亲的呼叫。父亲点上油灯询问缘由,这时母亲已说不清话。父亲急得一时没了主意,便叫我去找邻居叔叔。

邻居叔叔是一位退伍老八路,见识广。他到我们家后询问情况,我父亲说母亲睡觉时打了个哈欠,接着就说不清话了,上下嘴唇合不拢。叔叔用手捋了捋母亲的脸庞,也没说出个所以然来。

俗话说,有病乱投医。一早,父亲牵了头驴,备好鞍,让母亲骑上,说去山前找一位有名的神婆看看,兴许病就好了。可是下午父母回来,病情依旧。

万般无奈之下,父亲说,到镇上卫生所去看看。我挽着小脚母亲的手臂,和父亲步行去医院。还好,大夫们没下班,有一位高大夫问明了情况。

看到我父母紧张的心情,他便安抚说:“不要紧,是打哈欠时上下颚脱臼

了,安上就好。”说罢,他便洗洗手,在自己的左右拇指上缠了白纱布,让母亲坐好后,他两拇指在母亲嘴里一按,只听得轻微“嘎巴”一声,好了,母亲的嘴合上了。

整整一个昼夜,20多个小时没合嘴,水不能喝,饭不能吃,那种罪真让人受不了。听到这位大夫的一声“好”,我们悬着的一颗心才落了下来。谢天谢地,父母是孩子们的天。一种对大夫的敬佩之情油然而生。大夫接着说了一些宽慰的话,还告知了回家如何注意的事项,一分钱没收,就治好了病。我父母千恩万谢,父亲很有感慨地说了一句:“感谢共产党,感谢毛主席。”我也不由自主地向大夫敬了一个少先队礼。

次日,母亲把家中攒的20多个鸡蛋,让父亲送给卫生所,向其表示感谢。这位大夫的名字我没听清,只记得他家是龙岗的,当时30来岁,中等身材,说话和蔼,他是我一生中难忘的大夫形象。

高血压用药“五忌”

1. 忌不测血压

很多高血压患者不测量血压,仅凭自我感觉服药。其实病情轻重和自觉症状并不相关,比如血压低也会有晕眩感,此时服药会引发低血压。

2. 忌没有明显症状就不服药

许多患者因为没有明显症状,就不服药。更甚者,直至发生严重的心脑血管并发症时(如脑出血、脑梗死、心肌梗死等)才发现血压过高,悔之不已。

3. 忌更改剂量

降压药应该从小剂量开始服用。很多患者以为加大剂量或增加服用次数可以快速降压,其实这种操之过急的做法会导致血压骤然下降,容易引发心肌梗死或缺血性脑卒中。

4. 忌间断性服药

高血压为慢性病,通常需要终身用药。如果因为血压暂时稳定而间断性服药,有时反而会引起血压反跳。

5. 忌胡乱吃药

降压药种类很多,作用机制也不同,需要在医生的指导下服用,避免加重药物的不良反应。

值得注意的是,患者一旦确诊高血压,无论是否需要服药,都需要调整生活方式:低盐低脂、戒烟限酒、规律作息,忌暴饮暴食,更不要剧烈运动。

杜月凌

讲文明 树新风 公益广告

2021年度 “感动青岛”道德模范

王菊秀

市南区金门路街道仙游路社区居民

助人为乐

你总看别人还需要什么,你总问自己还能做什么。古道热肠的善举,源自你温润的恻隐之心。毕生节俭,不吝扶危助困;耐得清贫,守得心灵富足。



中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

给 / 所 / 有 / 人 / 的 / 健 / 康 / 建 / 议

“讲文明 树新风”公益广告

SHI YONG GONG KUAI WEN MING YONG CAN JIAN KANG SHENG HUO

使用公筷 文明用餐 健康生活



青岛市精神文明建设委员会办公室