

妈妈以别样的方式永远爱着我

清明节前后的这段日子,我常常在梦中与妈妈相会。

妈妈刚走那一年,对她的思念如潮水般汹涌,浓得化不开。白天,她的身影总在不经意间浮现在眼前;夜晚,躺在床上,闭上眼睛,她的音容笑貌再次清晰浮现。那时,妈妈是我梦里的常客。每次梦到她,我们还会在一起逛街、做饭、聊天……时光仿佛停滞在了妈妈没生病之前,一切都是那么美好而宁静。可醒来的那一刻,失落感便如影随形,瞬间将我吞噬。我独自躺在床上,久久不愿起身,似乎还在回味刚才与妈妈相处的每一刻,抵触妈妈已经永远离开我的现实。

《山河故人》里有句经典台词:“过去、现在、未来,每个人都只能陪你走一段路,迟早是要分开的。”随着时间的流逝,妈妈来我梦里的次数渐渐少了,我在不知不觉中慢慢接受了现实——妈妈就是那个陪我走了一段路的人,现在她下车了,而我只能带着对她的思念继续前行。

不过,每到过年过节,或是平日里某个不经意的生活细节触动了,对妈妈的思念会随时“生长出来”。这种思念,比起最初那浓得化不开的“想”,淡了一些,可还是“很想、很想”。

每当此时,我就会在心底默默祈求上天,赐给我一个好梦,一个能与妈妈欢聚一堂、亲昵相伴、共享美好时光的梦。神奇的是,几乎每一次祈求,上天都会应允我。生活真是奇妙,它常常以这样独特的方式,安排我与妈妈“见面”。它让我在梦里与妈妈尽情享受甜蜜的亲情,与妈妈相亲相爱、搂着抱着,笑着闹着,永远不分离……待这份思念得到了充分的满足,时间不长不短,恰巧到了早上该醒来的时刻,又轻轻将我拉回到现实。

可我真想一直待在梦里,不愿醒来。所以,每当做了这样的梦,我总是喜欢赖在被窝里,沉浸在梦的余韵中,尽情地回想着梦里与妈妈相处的每一个画面。想够了,赖够了,大约一刻钟,才起床穿衣,洗漱吃饭。

此时的我,虽恋恋不舍,但因刚刚饱尝了那段甜蜜的时光,心灵得到了慰藉,不再被思念苦苦纠缠。有了与妈妈在梦里的短暂相聚,我的心仿佛被一只温柔的手轻轻抚慰,情感有了寄托。

做了这个好梦,从妈妈那里汲取了力量,我仿佛浑身是劲儿,没有悲悲切切,没有痛不欲生,有的只是积极乐观地面对工作和生活。因为我知道,妈妈一直在天上看着我,她盼着我过好每一天,等着下一次在梦中与我再相会,等着听我讲述我们后来的幸福日子。

这样想来,对失去妈妈的悲痛便减轻了许多,对当下的珍爱也多了几分。我想,这就是在天上的妈妈以这样的方式继续爱着我吧。她的爱,从未离去,只是换了一种方式陪伴着我。

写到这里,泪水还是忍不住掉下来。拭去眼泪,抬头仰望星空,我不由地平静下来。我知道,妈妈爱我,她以一种别样的方式永远爱着我! **王丽洁**

游胶州梅园

薛永传

梅花园里清香漫
红白粉黄争斗艳
引得游人踏破阶
人花照面展欢颜
香美皆从寒苦来
欲渡此生向花齐
历经风雨攻克坚
苦尽甘来少愧憾

女儿的心声:

这是我81岁父亲的手稿。前天我刚陪同他在青岛眼科医院做了右眼的青光眼合并白内障手术。大夫说手术难度相当高,所幸比较顺利,约了下周做左眼手术。之所以手术难度高,是因为拖了太久。父亲以前从军,也参加过对越自卫反击战,后来转业至胶州工商局工作,一生坚强隐忍,病而不宣。我一直觉得他对自己太过苛刻。

父亲在青壮年时期酷爱写作,在很多报纸上发表过文章。他把作品剪下来贴了满满的两大本,一直收藏着。彼时他多写评论,也尝试过散文。而我当时年少轻狂,很瞧不上父亲写的东西,甚至批评过他写的散文,还记得那篇散文的题目——《馍》。

当父亲术后掏出他写的诗,一句一句背给我解释给我听,我的喉头紧得说不出话。这些年在父亲身边,没注意到他衰老的程度。这次手术,他迈着小碎步,踉踉跄跄,又是撞门又是踢椅子,笨拙又脆弱,我突然意识到分离的时刻也许并不遥远,突然很惊慌,不知道该如何做些什么。看着他背诗时沉醉的神态,我想他喜欢的不应该被年龄所阻断困扰,他还可以写,通过写作成就自我、找到自我。

编辑后记

前几日,收到这封邮件,是一位女儿为了爸爸的稿件发来的。与此同时,这位女儿又打来电话,确认邮件是否收到。字里行间,能感受到她对父亲深沉的爱,也看到了一位历经风雨却始终坚守热爱的老人。愿这份手稿能被更多人看见,让老人笔下的温暖与力量,继续传递下去。

头晕眩晕别忽视! 专家提醒:睡眠障碍可能是“隐形诱因”



元小冬

经常头晕、头昏脑涨或突发眩晕,还伴随记忆力下降、注意力不集中,很多人误以为是颈椎或脑部供血问题,却忽略了关键诱因——睡眠。近日,华北理工大学附属开滦总医院有近40年临床经验的元小冬医生,为大众科普睡眠障碍与头晕、眩晕的关联,提醒市民关注睡眠健康。

元小冬医生表示,头晕与眩晕是涉及前庭系统、视觉及本体感觉整合功能的复

杂症状,其与睡眠障碍的关联常被忽视。其中,睡眠呼吸障碍、快速眼动睡眠行为障碍(RBD)及失眠症,与头晕、眩晕关联最密切,且这些睡眠障碍还是认知功能下降和神经退行性疾病的重要前驱信号。

“睡眠呼吸障碍对身体的损害具有隐匿性。”元小冬解释,它通过夜间间歇性低氧、睡眠片段化等机制,损害与记忆、执行功能相关的大脑中枢,长期慢性缺氧还会加速阿尔茨海默病的核心病理过程。临床上,此类患者常出现晨起头晕、日间嗜睡等症状,长期可能导致轻度认知功能损害。

快速眼动睡眠行为障碍也需警惕,它是 α -突触核蛋白病的特异性标志,涉及帕金

森病等疾病。患者在快速眼动睡眠期会演绎梦境行为,还常伴随头晕、姿势不稳,需及时排查。

元小冬强调,长期失眠会破坏睡眠稳态,诱发或加重头晕,慢性失眠者常合并前庭性偏头痛等问题,不少人因未做睡眠相关检查,导致病因不明。

为此,他建议,头晕、日间嗜睡等患者排查常规病因时,可前往神经内科、耳鼻喉科或睡眠医学科,需系统评估睡眠情况,必要时做多导睡眠监测等检查,明确诊断后实施精准干预,摆脱头晕困扰。

最后,元小冬呼吁:“请像关注心跳一样关注睡眠,一夜好眠,是稳住世界不旋转、守护认知健康的重要基石。”**沈健**