

寸缕牵心报父恩

牛鲁平

2026年7月18日凌晨1点多,一阵急促的电话叫醒了熟睡的我,小妹的声音带着哽咽:“爸爸深度昏迷了,我们正在120车上往医院赶……”

我不顾一切地搭上车，在夜色里急奔，心悬在嗓子眼。赶到医院急诊室门口，大夫说：家属到齐了就进去看看吧。抢救室里的爸爸依旧昏迷，气管插管连着呼吸机，床边监护仪闪现着冰冷而触目惊心的数字，血压仅有 60/30。我摸爸爸的全身都是凉的，生命岌岌可危。我用哀求的口吻对大夫说：我爸爸是核武老人，这辈子太不容易，请求您全力救治。

《云开马兰花》再次公演 心意磁场促父亲“觉醒”

深夜急诊室的抢救室门外躺满了病人,许多家属席地而坐,救护车时不时送来各类需要急救的病人。我和家人们在门外等待的心情焦灼万分,我的血压冲到了190,吃了片药才缓了缓神,想方设法让慌乱的心沉下来。用文字平复心绪,是我度过这不眠之夜的唯一办法,于是我找了一个角落,打开手机,在屏幕上写下一个标题——

《爸爸又见马兰花》。

前不久的7月初,我们青岛市老艺术家协会主创的大型情景剧《云开马兰花》再次公演,尽管青岛遭遇罕见的暴风雨,三场演出依旧场场爆满,人比票多,许多观众直接坐在走道上,台上台下共情共鸣。一部红色爱国主义剧目能如此感人肺腑,直抵心灵深处,实在难得,这在青岛文艺史上也是空前的。在这部剧中,我既是演员又是总监制,爸爸和一批当年在青岛参与第一颗原子弹研制的老科技工作者们,正是剧中人物的原型。我在剧中本色出演爸爸的女儿,每一次上台,我都会走进父辈们用青春与生命筑就中国脊梁的那段激情燃烧的岁月,真切地感受到父女相依相伴的日子,父亲对我的影响,是我一生做人的底色和力量。在抢救室门外的一角,我沉浸在这篇散文的创作中,心无旁骛地蘸着泪水一口气写到天明,心里只有一个执念:用这些文字支撑着抢救室里的爸爸挺过来。第二天上午,老艺术家协会的公众号发布了这篇文章,我在心里一遍遍默念这篇文稿,相信

爸爸会听见的。当日下午,爸爸的生命体征终于平稳了,转入了重症监护室。

为了离爸爸近些,让他感知到女儿就在身边,我办了住院,病房和爸爸在同一层,每天都千方百计说服医护让我进ICU看看爸爸。陪爸爸住院的日子,精神承受着巨大的煎熬,从心底生出的祈福时时刻刻都在。这期间,《云开马兰花》剧组的主创人员和全体演员一起,写下了38篇动情的演出感言,我一边住院打吊瓶一边审阅这些文稿,字里行间都和沸腾的血液、震撼的灵魂同频,公众号陆续刊发这些内容,我深信每一篇肺腑之言都能传送到父亲神志不清的大脑中,强大的心意磁场会让他身心觉醒。十几天后,父亲的病况平稳下来,他以惊人的毅力再一次闯过生命关口,我们小心翼翼地把他护送回家,对医护人员千恩万谢,对剧组的同志们也心存感激。

从前父亲是我们的靠山
如今我们成父亲的依靠

陪伴和护理病榻上的老父亲，辛苦却丰盈，琐碎而温暖。从前父亲是我的靠山，为我遮风

挡雨，护我岁岁安然；如今岁月互换，我们成为父亲的依靠，精心守候，寸心以报。日子缓缓流淌，父亲的病情逐渐平稳。每次一进家门，我都会坐在床前拉着他的手问：爸爸，我是谁呀？时常混沌无语的老父亲，总会清晰地喊出我的名字，这是做女儿最幸福最珍贵的时刻，每一次呼唤都让我动容落泪。一天暮色渐临，身体孱弱不堪、常年失语的老父亲忽然轻轻开口，温柔地叮嘱我：“回家吧。”短短三个字，没有波澜、极尽轻柔，却瞬间击溃了我所有的坚强。那一刻我彻底明白：父爱从不需要清醒的意识，从不需要刻意的表达，而是刻在骨血里对儿女们本能的疼爱。

有位名人说：“能够照料那个守候我们一生的人，是人世间最高的荣耀。”父亲曾以青春报效祖国，如今岁月悠悠将他带向暮晚，守护父亲便是守护我生命的本源，这于我是至高无上的荣耀。我格外珍惜朝夕相伴的每一寸光阴，再过几日便是父亲九十一岁寿辰，谨以此文献给我历经风雨、大爱无言的老父亲，惟愿岁月安然、福寿绵长！

(作者系中国作家协会会员)

养生健康

保持口腔卫生可降低脑梗发生概率

国家医保局最新公布数据显示,2023至2025年,脑梗出院人次高居所有疾病首位,累计总量超过4500万,这一俗称“脑中风”的疾病已成为影响国民健康的头号住院病因。

上海长海医院脑血管病中心主任医师周宇指出，科学预防脑梗的核心要点，就是避免血管反复发炎。高血压、高血糖等慢性病，加上抽烟、酗酒等不良习惯，会持续损伤血管壁，血管反复受损后不断愈合就会诱发慢性炎症，长期处于这类炎症状态，脑梗的发病风险会大幅升高。

不少人不知道的是，糟糕的口腔卫生也会成为脑梗的诱发因素。反复的牙龈发炎产生的炎症因子会通过血液循环扩散至全身，进而诱发心脑血管疾病。欧美多项研究证实，长期保持良好口腔卫生的人群，出现脑梗等心脑血管疾病的概率会显著降低。

山东省老年国际旅行社

0532-66988553 55715169 66988549

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

浙江

缙云仙都、鼎湖峰、小赤壁、大神仙居、如意桥、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡双飞5日

青岛独立成团70周岁以上减100元 优选丽水四钻+梯田四钻住宿

9月7/14/21日 2599元

山西

五台山、广化寺、镇海寺、显通寺、悬空寺、恒山、大古城墙、云冈石窟、雁门关、广盛原、平遥古城、王家大院口瀑布、大槐树景区大巴5日

豪华半卧车出行 旅程更轻松

9月9/16/20日 780元 (此价格适用65周岁以上)

东北-张氏帅府、红海滩风景廊道、鸭绿江断桥、朝鲜民俗展览馆、国门景区、二道白河、长白山、延边大学网红墙、镜泊湖、油画村、老火车站、圣索菲亚大教堂、中东铁路桥、中央大街、北极村、最北哨所、大兴安岭五六火灾纪念馆、北极星广场双卧11日.....9月8/13/20日 3480元起

香港 澳门-双月湾海滨度假区、大星山观景台、巽寮湾、磨石公园、天后宫妈祖庙、黄大仙庙、金紫荆广场、维多利亚湾、太平山、星光大道、浅水湾、珠海大桥口岸、大三巴牌坊、大炮台、妈祖庙、主教山、银河城、威尼斯度假城、巴黎铁塔、情侣路、花城广场、佛山祖庙双卧8日升级一晚香港住宿观看南派醒狮表演乘天星小轮游维多利亚港.....9月14日 2880元起

湖北-高峡平湖游船、神农顶、大九湖、神农架、云龙河地缝、恩施女儿城、三峡大坝、嫫祖庙双卧8日.....9月8/15日 999元起

四川-都江堰、松潘古城、九寨沟景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日.....9月8/12日 3399元

湖南-苏仙岭、东江湖、龙景峡谷、流华湾古村、711时光小镇、裕后街、五指峰景区、马皇丘大峡谷、瓦窑坪文化古街、高椅岭双卧6日.....9月9/16/21日 1780元起

广西-百魔洞、巴马长寿博物馆、巴马长寿村、仁寿源、古龙山大峡谷、鹅泉景区、德天跨国大瀑布、明仕田园、北海银滩、北部湾广场双飞5日.....9月6/12/19/23日 2399元

老挝-塔銮、香昆寺万佛公园、蓝色泻湖、南松河长尾船、光西瀑布、普西山、古城夜市、香通寺、乘船畅游湄公河、凯旋门、总理府、西蒙寺7日全程无自费含当地特色餐升级2晚网评5钻酒店.....9月9/13/17日 1980元起

新加坡 马来西亚-名胜世界、河川生态园、滨海湾花园擎天大树灯光秀、鱼尾狮公园、花芭山、赞美广场、甘榜格南、荷兰广场、三宝庙、三宝井、榴莲街、国家皇宫、黑风洞彩虹阶梯、马来西亚国家博物馆、吉隆坡石油双塔、默迪卡118、粉红水上清真寺2国6日.....9月8/10/15/22日 3980元

北欧+冰岛(丹麦 瑞典 挪威 芬兰)-小美人鱼铜像、安徒生铜像、阿美琳堡宫、天鹅湖、新港码头、蓝湖温泉、黑沙滩、瓦特纳冰川国家公园、杰古沙龙冰河湖、钻石沙滩、赛里雅兰瀑布、黄金瀑布、珍珠楼、托宁湖、露天鱼市、圣玛丽教堂、弗洛姆小镇、松恩峡湾、哈当厄尔峡湾、哈当厄尔观光游船、挪威王宫、维纳恩湖、诺贝尔博物馆、南码头露天市集、西贝柳斯公园、皇后岛、瑞典国家博物馆4国12日拒签全退 赠送双人WiFi 赠送旅行三宝 纯玩无购物.....10月15日 前1-10名立减1000元/人 前11-20名立减500元/人 3980元

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-勃兰登堡门、柏林墙、玛丽恩广场、新市政厅、市政厅钟楼、新天鹅堡、圣马可广场、威尼斯黄金大运河游船、斗兽场、圣母百花大教堂、比萨斜塔、奇迹广场、金色山口快车、狮子像纪念碑、少女峰、卢浮宫、埃菲尔铁塔、巴黎圣母院、凡尔赛宫4国13日一价全含 含全餐 金牌领队深度讲解 全程甄选当地三到四星酒店.....10月11日 19999元

西班牙+葡萄牙-太阳门广场、马德里西班牙广场、圣米盖菜市场、罗西欧广场、贝伦塔、塞维利亚大教堂、黄金塔、直布罗陀、龙达、阿尔罕布拉宫、瓦伦西亚主教堂和塔楼、圣家族大教堂2国12日.....10月15日 15999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★