

# 小奉献 大回报

“爷爷奶奶好!”一声声稚嫩的童音扑面而来,无论骑童车的、踏轮滑的还是父母领着的,孩子们的纯真问候响在初秋时节的小区里,让落日余晖下正在院子里散步的我和老伴如沐春风,身心舒坦。我和老伴相视一笑:我们只是帮了曾经陌生的街坊一点小忙,却得到如此丰厚的回报,真爽!

事情其实都很寻常:  
晚饭后,我和老伴在小区遛弯,看到一个帅小伙正教小女儿学骑自行车,父亲教得细致、闺女学得认真,好一幅父女情深画面。  
眼看小女儿能独立骑行了,父亲却不见影儿了。“爸爸、爸爸,”小姑娘着急找爸爸,喊了好几嗓子也没得到回应,不由拖出了哭腔:“爸爸,你在哪儿呀……”老伴见不得孩子哭,赶忙过去搂住女孩安慰:“乖乖,别着急,你爸爸肯定没走远,让爷爷帮你去找。”我转身穿过两排停放的汽车,看见孩子站在垃圾桶旁正分类垃圾呢。“小伙子,快去吧,你闺女找不着你着急哭哪!”小伙子应

声:“好的,谢谢叔叔!”  
再一回头,老伴领着小女孩也过来了。“你看,爸爸在这儿呢。”小伙冲女儿扮了个鬼脸,小女孩破涕为笑。“快,谢谢爷爷奶奶!”父亲教女儿要懂礼貌,我和老伴连连摆手:“别客气,街坊四邻的,这一点小事不算什么。”从此,每逢见到这个原本不相识的小女孩,便能听到她真挚又动听的招呼声:“爷爷奶奶好!”  
夏日傍晚,小区内一片树荫下,我与一位熟悉的邻居正聊天,两位也在遛弯的青年男女走过来询问:“两位叔叔,您知道咱小区有打算卖房的吗?”原来这对年轻夫妇带一男孩住小区某单元的一居室里,孩子大了,想就近在本小

区换一套两居室。“正好,我们单元有一家因为女孩大了,刚卖掉自己的一居室,换了一套两居室。他们家是这儿的老住户,对换房的事儿了解多些,我帮你们问问吧。”  
没想到那户人家新换的房因为疫情停了装修,两口子目前都没在这儿住。怎么办?老伴提醒我:“找社区问问他们的电话。”嘿,好主意!就这样,问来了这家的电话,我又把那对想换房的年轻夫妇的电话告知给他们,促成了两家的联系。  
又一天晚饭后我和老伴在小区溜达,迎面碰见一男一女两个小孩儿异口同声:“爷爷奶奶好!”哟,一个认识,一个陌生。再抬

头,两对青年家长站在一起,正朝我和老伴微笑呢。想换房的那家年轻妻子走过来:“谢谢叔叔阿姨帮我们牵线搭桥!人家两口子不光帮我们找两居室的房子,还把卖一居室的价格和买两居室的价位说得一清二楚。”她的儿子又清脆地道了一声:“谢谢爷爷奶奶!”男孩身后,是那家帮助换房的人家的小闺女。这一来,也熟了。  
嗨,打个电话管点儿“闲事”,一下结识了两家新邻居还享受到声声问候,这美滋滋!  
想起曾经耳熟能详的那首《爱的奉献》,“只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。”虽已历经岁月,这歌词儿,一点儿不老!  
据《北京晚报》

## 我家故事

### 给母亲转病房

母亲因病重住进了CCU(冠心病重症监护室)。在那里,病人全程由医护人员精心照料,一般不需要亲人的陪护。  
我们姐弟四人,平时都非常忙,根本没有过多的时间全程陪护母亲。母亲住在CCU,虽然费用较高,但能把我们彻底“解放”出来。  
不久,母亲的病情大有好转,可以转入普通病房了。可一旦转入普通病房,母亲身边就得有人陪护,而她又愿意让我们请护工……一家人正为此僵持,主治医师走过来,说:“CCU还有空床位,让老太太继续住在这里?就是价格有点高……”大哥听了,大喜过望:“我们不差钱,就继续住在CCU吧。”  
然而,母亲在CCU继续住了三天之后,原本已变得开朗爱说笑的她突然又郁郁寡欢起来。经医生检查,她身体各项指标都没有出现异常。我们很诧异。在一次探视时,我耐心地问母亲,是不是哪儿不舒服。母亲望着我,半晌,幽幽地说:“有一个病人,整夜喊疼,吵得我睡不着觉;还有一个病人,昨天夜里,被拉往太平间了……”  
我赶紧把母亲的话转达给大姐、大哥和小妹。姐弟四人一致决定,立刻将母亲转入普通病房。同时,大家还立下“军令状”:无论多忙,都要放下手头的工作,轮流陪护母亲。  
据《今晚报》

### 糊涂住

小小石快五岁了,随着学习认识的事物越来越多,语言表达越来越丰富,感情也随之变得更加细腻,小心机越来越多,在对与错之间常常极力诡辩。  
我却是一个不善诡辩的爸爸。  
面对犯了错还“蛮”“横”的小小石,我发脾气来了常会控制不住冲他“怒”“吼”。妈妈问小小石:“你害怕爸爸吼你吗?”小小石说:“我怕爸爸的脾气。”妈妈教他:“那你可以提醒爸爸,不要这么凶,会吓到小朋友的……”小小石想了想,答:“对,没错!我要告诉爸爸,不能这么凶,会吓到小朋友,你这么凶我也会学你这么凶,这样不好。然后我们就把爸爸糊涂住……”  
妈妈乐了:“糊涂住是什么意思?”“就是让爸爸听得糊里糊涂,然后就忘记凶我了。”小小石哈哈大笑……  
据《北京晚报》

## 家长里短

### 给更年期的她多些关爱



在我们身边,有这样一群女人,尤其需要大家的理解与关爱,她们就是正在经历更年期的女人。李淑惠女士讲述她自己的更年期遭遇,从51岁到53岁,她的身心经历着前所未有的变化,在最初的恐慌、焦虑之后,开始积极自我调试、坦然面对,最终平稳度过更年期,迈向生命中的第二春!  
**从手指发麻到全身疼痛**  
**我被更年期“砸中”了**  
女人往往敏感于年龄、胖瘦、美丑……但这些都是处在青春、健康的状态下才会纠结的事情。一旦你已经无暇顾及这些的时候,恐怕就意味着,青春和健康都和你挥手告别了。  
50岁,我刚从工作岗位上退下来,“病”就找上门了。  
有天早上醒来,我右手的两根手指有点麻,由于平时自己身体还不错,我根本没当回事,像往常一样,认为这些小疼小痛过两天就会消失。然而疼痛不仅没有消失,还在两星期后愈演愈烈——麻木蔓延到了第三根指头。手指不但麻,而且胀、疼。实在受不了的时候,我去了医院。做CT,做核磁,做肌

电图……身体似乎有些问题,但又都不会导致如此的难受。  
三个月过去了,我的右手已经全部麻了。开始的时候,手还有劲,能拧干衣服。后来则胀到攥不紧拳头,而且干、湿摸不出来。到后来,连冷、热也没了知觉。炒菜时看到摸铲子的手指上落下焦印,才突然意识到手被烫伤了。  
我病急乱投医,按摩、针灸、中药、西药一起上,却没有作用。人乱了方寸,心态也顷刻失衡,经常心里一着急热血就往上涌,冒出一脑门子汗来。没心情打扮自己,也不再有涵养,有气就冲孩子喊,有怨就朝老公发。直到有一天老公在忍无可忍的情况下冲我喊:你“更年期”呀!我这才猛地想到,这大概就是传说中的“更年期”砸到了自己。  
终于,我的左手也开始麻了,随之而来的是脚肿,在某一天,全身关节突然都疼了起来。疼痛,是如此的清晰可辨,甚至连脚趾的小关节都充满了“存在感”。夜里翻不了身,每次用脚蹬被子,都能听到脚趾关节咔咔地响。  
我每天去看病,明知道收效甚微,却还坚持着:看病已经不是目的,只是因为那是我唯一愿意忍着疼痛去做的事情。  
**恐慌过后不妨坦然面对**  
**走过更年期有“捷径”**  
原来干什么都利索索、风风火火的我,此时只能慢吞吞地挪动身体,做点力所能及的小事。这时可真是让灵魂等身体了。  
夜里,在疼痛中睡去,又在疼痛中醒来,而这疼与痛的间隔往往

只有十几分钟。慢慢地扭动身体,本不想搅扰熟睡的老公,却感到他在背后轻轻地给我垫上了一个枕头。我感动之余来了句:“你真是雪中送炭啊!”逗得老公直笑:“你还是疼得轻啊!”  
被学摄影的女儿拉着去当模特,几天后照片洗出来,我竟被自己的形象“惊艳”了——自从犯更年期,我瘦了十几斤,身形也变得娇小,而且瘦弱的身子里还多了一种坚强的气质。女儿说:“妈妈,我真佩服你,你好强大!”其实我也恐慌过。我认识的一位大姐更年期有七八年了,每天跟家里人吵闹,结果孩子走了,老公也跟她散了;还听说过一位同事的妻子,由于更年期时间太长,最终得了抑郁症,从高层跳下去结束了生命……这样的结局是谁也不愿意见到的。犯更年期的这些日子,我疼过、怕过、怀疑过,但最终还是坚强地挺了过来。  
经历了许多天的疼痛,我已经学会和疼痛和平共处了。一天,拿钥匙开门的时候,我惊奇地发现钥匙在手里是凉的,而且钥匙的齿痕手指也可以清晰地感觉到。当时我流下了惊喜的眼泪——那是双手经历了三年“胀”“麻”“疼”时光后的反转。  
更年期是大多数女人都要经历的。我用三年的时间走过更年期,才发现它并不可怕。当你挺直身板,坦然面对生理、心理的变化,你会发现,更年期会更快更容易地过去,对,这就是走过更年期的“捷径”。  
听说60岁是女人第二青春期的开始,更年期“痛”过之后,我相信了这句话。  
解焦虑情绪的方式。  
以乐观的态度面对更年期也非常重要。不要把更年期当成思想负担,更不要谈“更”色变,而是要带着“自己一定会顺利度过”的信心,怀着“即将迎来第二春”的欣喜,坦然走过更年期。  
据《今晚报》

## 点评

更年期是每一个女人都要走过的生理阶段,在医生的指导下科学应对,是女人面对更年期最基本的做法。  
此外,更年期的女人要懂得“自助”。如果身体不适症状在可控范围内,那么可以通过增加兴趣爱好、合理膳食、加强营养、

## 不必谈“更”色变

参加体育锻炼、远足旅行等方式,积极调整自己在这一阶段的状态。  
“他助”也是安然度过更年期不可缺少的一环。在家庭中,要更多地与丈夫、孩子良性沟通,获得家人的理解、关爱;与朋友多交流、多互动,也是有效缓