



赵宾,女,1970年生,网名“昔冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思迷之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所思所想所用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

凤凰山

都市慢生活

生活

08

2020年7月17日
星期五邮箱:
3213456266@qq.com主编:薛良
编辑:陈海

我已开启省电模式

中午同事约逛商店,“不行,上午太忙,回家眯一会儿。”午饭后打个盹是恢复精力的最快方式,过了40岁后,这习惯逐渐养成就不易改变,因着特殊情况耽搁了,下午的状态一定是精神萎靡、头脑昏沉,工作效率低下。

朋友晚上小聚,饭后主人热情相约:喝茶还是唱歌?“散了吧,上一天班累了,早点休息。”周末朋友约搭子,特意申明:只打到8点钟哟。搭子不乐意,周末多玩会儿怕什么?

当然不怕什么,就是到了这年龄,耐疲劳能力下降,常觉得精气神不足。年轻时熬一夜,冷水洗把脸精神抖擞,旁人绝看不出一点疲惫。到如今,连续工作、娱乐4-5小时,便透支了精力,需要强撑着倦意,能坐便不站,能躺便不坐。好在小憩一时又能满血复活,只是这复活的精力不似原生的耐用。

就如一部功能良好的手机,用的时间长,内存愈加丰富,各种功能经过不断升级,运用更加方便快捷,正是让人最满意的时候,美中不足电池出了问题。待机时间明显缩短,100%的电量用不了几小时,便被提醒剩余20%,开启省电模式,电池显示变成黄色。倘或再不充电,剩余10%时,手机再次警告,电池转为警醒的红色。好在充电还是快,不多时电池便又显示正常的白色。

当低电量时,正常使用剩余时间2小时,在省电模式下可用4小时,在超级省电模式下可用18小时。瞧,超级省电模式下的使用时间延长数倍,只是进入该模式后,手机画面简单黢黑,很是难看;只剩下通话、发短信功能,截屏这种功能是没有了,这张图片是另一部手机照下来的,这时手机没了智能作用,变成了一部老人机。

而在省电模式下,外观无甚改变,为了降低电耗,除了限制后台应用活动,减弱或关闭部分视觉效果和系统提示,关闭邮件后台自动获取外,大部分功能还是可以正常运用。这符合我的选择,可以接受,在细水长流的几个小时里,赶紧完成充电动作。

从生物学讲,衰老是生物随着时间的推移,自然发生的必然过程,它是复杂的自然

现象,表现为结构和机能衰退,适应性和抵抗力减退。

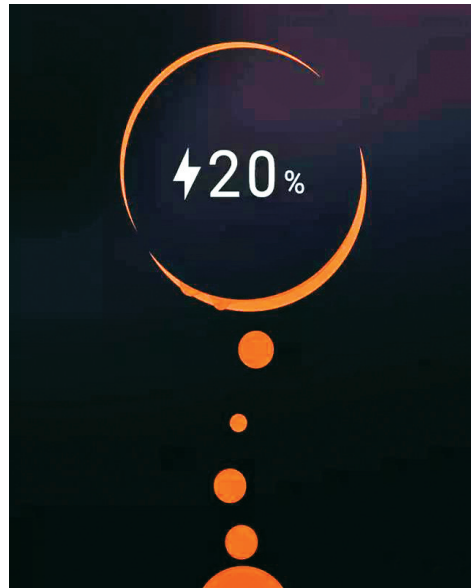
人的衰老不可避免,只是这个过程极为缓慢,早期不易察觉。科学家们发现:人的器官开始衰老的时间不同,最早发生衰老的是大脑和肺,它们从20岁就开始衰老,40岁以后,神经元的数量开始以每天1万个的速度递减(别担心,我们降生时大脑神经元的数量有860亿之多),所以说记忆力下降多么正常;40岁时,控制呼吸的肌肉和胸腔变得僵硬起来,使得肺的运转变得困难,同时残留在肺里的气体增多,一些人开始出现气喘吁吁的症状。随生命跳动的的心脏衰老要发生得晚一点,40岁以后开始,向全身输送血液的效率开始降低,这时候发生心脏病的概率增加。

想想,40岁后心、脑、肺都开始衰老。毕业工作20多年,所剩不多的几年在职业生涯中正在接近20%,即将被提醒“电量低,开启省电模式”。我已感到衰老的警示,提前进入省电模式,希望能延长待机时间。当然,那种停止一切追求,只关心生存时间的超级省电模式不是我的选择。

现实中,如何进行省电模式?两个方面:关闭部分高耗电功能,合理分配用电时间。

工作是一个人存在的价值,是安身立命之本。这功能就如手机最基本的通话功能,在超级省电模式下也不能省略,但这并不意味着不能节省一些电量。合理安排工作,更多的培养带动年轻人,让他们成为工作的主力军,减少对工作资源的控制,分配工作分配利益。常看到一些因劳累而猝死在工作岗位的报道,深不以为然。这社会人力资源从不匮乏,一个人顶不起时多一个人帮,完成不了的工作分配出去,对自己负责,才能对工作负责。

家庭是我生活的意义,没有家庭,生活毫无乐趣。父母已垂垂老矣,陪伴老人的时间本就不多,不能“子欲孝而亲不待”,这是万不能省的;孩子呱呱坠地如吹西风跳墙根似地长大,珍惜着也觉时光飞逝,断不舍省了对孩子的陪伴;老公,从携手之日便决定



携手终老,想着来日方长,便常常从这里省出些时间,却又惋惜着缺少了浪漫的相守。

这工作、家庭都省不出多少时间,便只能省自己的兴趣爱好。不再追起剧来没日没夜;看一部小说通宵达旦;朋友聚会酒醇茶香,彻夜长谈;四方城上厮杀鏖战,天明不晓。俱往矣,那酣畅淋漓的青葱岁月。省电模式下规定:每天追剧不超两集,一次看书不超1小时,朋友聚会微醺则散,四方城尽量减少,晚八点结束,自律到牌友们送我绰号“赵八点”。

该省的都省了,省出来的时间做什么?首先保证睡眠,保证休息,保证健康。其次添了这写文章的爱好,希望能做到:眼之所及,耳之所闻,心之所想,笔之所覆也。有了写作,便有迹可循,以后翻看本子、手机,就有了“雁过留痕”的感觉。

然后增加了锻炼、休闲、养花、旅游的时间,一则养生,一则养性。让生活质量提高,让生活充满快乐,进入省电模式是为了延长待机时间,但不能摒弃了生活的趣味,一味追求延长时间,生活得百欲皆禁,日子过得寡淡无味,那是超级省电模式,我所不取也。

朋友们,我已进入省电模式,有时权衡利弊,会拒绝一些邀请,请见谅。

护工沈姐

□李晓

院的睡眠犹如一只鸡,眼睛半睁半闭,病人的一次呻吟,一个翻身,一声咳嗽,都让沈姐保持高度紧张戒备状态。

沈姐的半边头发,早白了,她的头发粗硬,在病房惨白灯光照耀下,甚是晃眼。沈姐51岁那年,她在一家机械厂烧锅炉的儿子与厂里一个女工建立了恋爱关系,儿子第一次请女方父母在一家馆子里吃饭,沈姐为了让自己看起来年轻一些,去理发店花20元把头发染得像煤一样乌黑,看起来至少年轻了5岁。那次沈姐的丈夫自己把自己喝醉了,回家就吐了满地。

沈姐告诉我说:“你那姐夫心里高兴啊,他就是担心我们那老实巴交的儿子娶不上媳妇。”沈姐的儿子在厂里烧锅炉,一到夏天,淌出一把一把的汗水仿佛把人都蒸干了蒸焉了,人显得特别虚脱。

医院里的医生好心地问沈姐,不要去染发,容易发生癌变。沈姐吓坏了,很长一段时间没再去染发。不过大半年过去了,老家村子里来的“刘总”住院,“刘总”头发也白了,他去染发,一次80元,他声称是国外进口的染发剂,纯

天然无害,好多名演员用的也是这种染发剂。沈姐相信了,她按照“刘总”的推荐去那店里染了一次发,神采奕奕地回到了医院。

一天后,沈姐的面部起了红疹,医生诊断后说,是染发剂引起的。沈姐从此以后就再没去染发了。沈姐是一个相当节俭的人,出去吃一碗素面也要犹犹豫豫,为啥一次染发给80元也不心疼,后来我才明白了,她是担心自己看起来衰老的样子,怕病人家属嫌弃自己老态失去了这份护工的职业。

沈姐在医院当护工这些年,一直受到大多数病人和家属的肯定夸赞。沈姐细心周到,她照料一个生活完全不能自理的老年病人,老人排便困难,她就用手去抠。她给病人喂饭喂药,擦洗身子,搀扶病人去医院楼下林荫道呼吸新鲜空气,焦躁的病人冲她发火,沈姐依然笑着安慰病人。有一次,一个患抑郁的病人突然朝她泼了一痰盂尿水,沈姐不声不响走出门,那一次,她抱住医院的墙壁,憋住声,哭了。

去年秋天,沈姐和她丈夫抱了乡下

的几个大南瓜、提了一尼龙口袋刚收割的新米来到我家。沈姐的丈夫以前在建筑工地当砖工,5年前回到老家种粮食,喂鸡养羊,他看起来满脸谦卑,与人相望时总是眼帘下垂,双脚不住抖动。那天沈姐跟我闲聊,说这些年在医院为护理的11个病人送了终。一个一个病人在生命最后的样子,她都记得清楚,有时还梦见过他们。沈姐说,她最好的朋友是在同一家医院护理一个植物人的黄姐,黄姐去年自己也患癌离世了。沈姐请假,料理了黄姐的丧事,她的手机里留了一张黄姐的照片,黄姐一直笑盈盈地望着她,恍若一直还在世上,像平时说自己回乡下老家去老房子打扫一下灰尘。

沈姐在医院是个典型的热心肠,刚入院的病人家属,她帮着他们带上病人到各个检查室做检查,这家大医院在沈姐的眼里是一张摊开在掌心里的活地图。CT检查、骨髓穿刺、核磁共振、抗体检测、甲胎蛋白、微量白蛋白……医院里的各类检查与医疗术语,从沈姐的嘴里说出,俨如乡下的南瓜、冬瓜、西红柿、茄子、大白菜一样熟悉。

我从沈姐疲惫的面容里,还是读到了长期生活在那个场所里的一些忧伤和无奈。沈姐,在迎送生命的去来去之中,你的心,是不是撑大成了一艘船,飘荡在人世命运的河流中央。

“兄弟,你还好嚟?”前几天的一个上午,我正在办公室赶写一个材料,沈姐在医院给我打来电话问候。

“我上周护理的一个病人,今天已经出院了,这几天想休息一下,我们老家的李子成熟了,是土李子,正好回去给你采摘来尝尝鲜。”沈姐说话语速很快,如她风风火火的步履。

沈姐的电话,给疲惫的我带来愉悦与轻松。

今年57岁的沈姐是医院里的护工,就是照料病人的职业。4年前,我妈患了胃病住院,我上班,需要找一个护工护理。护士小宋,语气温柔,长着一双梅花鹿一般清澈善良的眼睛,她帮我推荐了沈姐。

沈姐把我妈照料得不错,我妈亲热地喊她“女儿”,我就认她做姐。沈姐起初有些诚惶诚恐,双手搓着,身子倾斜,接连说:“这,这,这怎么要得,我是农村人,干的就是护工的事儿,怎么够得上做你们家的亲戚。”

我对沈姐说:“我也是农村出来的,我就喜欢农村人。”沈姐双手紧握我的手喊出声:“兄弟!”我看见沈姐双眼含泪。沈姐长得瘦骨嶙峋,见她疾疾行走,全身骨头勉强撑起的宽大护工衣服,总感觉里面鼓满了风。

第一眼见到沈姐,我不敢直视她的眼睛,她乌黑的眼圈堆积着厚厚眼袋,这是因为在医院长期睡眠不好造成的。那年,沈姐在医院已干了5年护工,她在医