

缝补生活话退休

□清音(重庆)

两年前的人间四月天,我退休了。先生大郭还不到退休年龄,每天上班,早出晚归。孩子在外地工作,很少在家。有了大把清闲时光,我规划的退休生活是,到处走走看看,体验祖国的大好风光。刚有这念头,更年期综合征找上门,生活质量大打折扣。直到现在,我还窝在家里,哪儿都没有去。

早上起床吃完饭,全身潮热,就算坐着不动,仍汗水直淌,一天到晚都在换衣服。整个人感觉浑身无力,坐着就想躺着,不想吃饭,也不想说话。我家小猫总凑到我鼻子底下闻,看看我还有没有呼吸,是不是还活着。

大郭到药店说了我的症状,买回药,喝了有效果。药一停,又反复。还是找医生看看吧!

第二天一早,我到附近医院找老中医看病。不到八点,诊室里已排起了长队,看病的老人居多,我排到十二号,陆续有人进来,每个人都面带愁容。

老中医年近八旬,面色红润,双目炯炯有神,气定神闲把右手搭在病人脉搏上。其徒弟是个小年轻,沉着冷静地坐在电脑桌前,待师傅开药方,然后录入电脑。

终于轮到我了,老中医为我诊脉,我想说身体上的不适,老人家把着脉打断我:“你莫说,等诊完脉,我来说,看我说的跟你的病情相不相符。”

诊完脉,老中医看了我的舌象,开口了:“脉象弱,脾胃,你这几天总出汗,中医讲这是劳热骨蒸,不思饮食……开五副药吃了,会好的。”

我松了一口气,问:“我这是更年期吗?”

老中医语气平缓地回答:“在中医里,没有更年期这个说法,你是心脾两虚,胃上有点小毛病,只要做到不熬夜,忌食生冷硬辣,作息规律,吃完这几副药,就没事了。”

经历了排队看病,排队交钱,排队拿药,我提着一大包中药回家。熬药,喝药。又苦又涩的“享福汤”喝下去,淌汗的症状渐渐消失,我暗自庆幸药到病除,可以慢慢来看点书了。

但没过几天,身体又出现问题,舌头辣乎乎的,喉咙有异物感。我吃东西一向清淡,这莫非是喉癌?通夜失眠,第二天一早,去医院做喉镜,结果出来了:咽喉炎。

我又去找老中医,他依然是淡定诊脉看病,说我这是梅核气。

我问:“这不会是癌吧!”
“啥子癌哟,你这是各人吓各人。”老中医责备着开了处方,对徒弟说,“三副药就行了。”

“还是抓五副吧!”我说。
老中医见我坚持,笑了:“依你的,开五副。”

原来梅核气只是个小毛病,我悬着的心放下了。回家熬药、喝药。小猫见我端着碗,好奇地凑过来,我把碗端到它面前,它闻出苦味,眉头皱成一团,拔腿跑开了。

治咽喉炎的中药喝完,吞咽异物感全然没有了。

儿子为我网购回一堆书,全是我喜欢的。我沉浸在读书时光里,偶尔写几句,读起来感觉文笔生硬,拿不出手。

然而,更年期综合征并没走远,时不时会来叨扰。有一回订好高铁票,打算去成都旅游,因临行前腰腿疼而退了票。

之前,我的体检结果上显示超重、胃蛋白酶降低。那段时间,吃半碗米饭,胃部就有胀痛感。我在网络上搜索胃病需注意哪些方面?弹出各类视频,一个个看下去,找到了与自己病理相关的治疗方法。

中医讲上工治未病,我注意饭前饭后喝水顺序,每天早上吃蒸山药、煮鸡蛋,脾胃得到很大改善,胃口也好多了。

然而,我的睡眠质量又出现问题,有时整夜无法入睡,白天没精神,儿子建议我练练瑜伽。

我听说过瑜伽,但迟迟不敢尝试。在儿子的鼓励下,我下载了一款APP软件,尝试零基础练习,练呼吸、练平衡力、练拉伸……在练习中,并不追求体式完美,尽力做到就行了。练了一段时间,整个人轻松了,身上的小毛病消失了。四个月,我不再刻意节制饮食,体重居然下降了。

我认为,七零后这个年龄段的人,什么酸甜苦辣的滋味都尝遍了。退休了,理应看淡得失,戒断贪嗔痴疑,平时做到自律,保持内心平静,让自己的退休生活变得清澈明朗。

修补身体告一段落,我又开始修补起生活来。

有一天,我煮饭时,电压力锅不工作了。我按网络上的视频教程,找来梅花螺丝刀,打开锅底部拆下零部件,到市场修理铺买一个温控开关,拿回家安装好,电压力锅又继续干活了。

没过几天,我家大门锁出问题了,钥匙捅锁孔费劲儿。大郭上班时,让我找修锁师傅上门看看,必要时换一把锁。

我又按网络上的视频教程,了解到锁芯有问题,大着胆子用一字螺丝刀拧开门锁上的螺丝。我想,倘若修坏了,就请师傅换锁。我把锁芯取出来,轻轻敲打,然后灌点铅笔芯,再把锁芯装回去,试了试,钥匙捅锁孔变顺畅了。节省了几百块钱的换锁费,我决定犒劳一下自己,买了束鲜花放在书房,让它尽情吐芬芳。

天热起来了,我清理风扇里的尘垢,取下空调挂机里的过滤网,洗干净再放回去……

有些活儿,以前都是花钱请师傅上门做,现在借助于网络,能自己解决,不仅学到了东西,也让退休生活更有乐趣。

生活中的琐事,似乎每个人都绕不开,大到生老病死,小到柴米油盐。有了老中医的仁心仁术,人生便多了一道保险;借助网络视频教程,手握螺丝刀,我仿佛成了能工巧匠。

退休是新生活的起点,享受独处,活出自己的精彩,您就是人生赢家。

市老年书画研究会第六次会员代表大会召开 廖清江当选第六届书研会会长

本报讯 (本报通讯员 蒋锡才) 7月15日,达州市老年书画研究会第六届会员代表大会在达州市老干部活动中心召开,廖清江当选书画研究会会长,雷翔燕、孙黎龙、余隆海当选副会长。来自全市的62名会员代表出席大会,会议听取和审议了第

五届常务理事会工作报告,修改和审议通过了新的《达州市老年书画研究会章程》,聘任熊长富、胥健、杨帆、刘方棠为研究会荣誉会长。

作为新当选会长,廖清江表示将与全体会员一起努力把老年书画研究会办成学习

知识的课堂、发挥余热的阵地、陶冶情操的场所和颐养天年的乐园。达州市老年书画研究会今后将提高政治站位,弘扬传统文化;坚持思想领先,提高创作水平;把握时代脉搏,积极开展活动,服务社会,多出精品,助推达州文化事业蓬勃发展。



广告

百业商情

@致客户

提供相关资料,办理简便快捷。

@关于收费

小格600元/3周 1000元/6周 大格1000元/3周

@致读者

使用本栏信息,请依法签合同。

@关于我们

咨询电话: 0818—2377273 19382875827(微信同号)

助力乡村振兴
壮大乡村产业

免费刊登,掌上达州同步推送

办公楼招租

位于高新区七河路大尖子隧道十字路口科创路,临主干道,交通便捷,一独栋共5层,面积6000m²,双电梯办公楼招租,有意者实地考察价格面议。
电话:17208189818

萼甜甜(中峰蜂蜜)

品质纯正,产于花萼山保护区核心区内的野生花蜜。垂询电话:13882821922(微信同号)

开江贡米

国家地理标志产品,生态种植,营养丰富。
联系电话:18780852111

幼儿园转让

因外出发展,市内一幼儿园低价转让。所有手续齐全,接手即可经营。
电话:18908246599 15984789296

门市招租

1、达川大道一段76号门市;
2、三里坪二期工矿棚户区5、6楼商业;
3、达州市达川区店子梁农民集中住房项目综合楼3、4层。
联系人:文先生
电话:19162833189

团建垂钓休闲民宿
雷音铺云鼎庄园

阵风起松涛 百花送艳香
18008192211 13982804189

门市招租

我单位位于通川中路267号(面积79.11m²)的商业门市、位于西外福森国际建材家居批发市场(二期)2-1-23号、2-1-24号(两个面积共76.78m²,可单租)商业门市招租。
联系电话:2398799

达州市青鸟印务有限公司
承接印刷、CTP印版输出业务

该公司是达州日报社下属国企。拥有印刷设备北人45A机单、双塔报纸及书刊(正度)高速双面8色轮转机各一台;印版输出设备全自动CTP机2台;印刷及印版输出专业人员共20人。现常年对外承接报纸和书刊等印刷及印版输出业务。
任老师(18881838248)