

老妈的网络生活

刘云燕

妈妈已经七十多岁了，满头白发，原来一部老年机“打天下”。自从有了智能手机，就与时俱进，开始了她丰富多彩的网上生活。

有了智能手机，妈妈就能加微信聊天了。直接语音聊天自然很方便，但是妈妈坚持要学会拼音打字。七十多岁的年龄，像个小学生一样，开始学习拼音，好在聪明，没几天就掌握了。

妈妈每次给我留言，都是一个字、一个字地录入，我问她：“直接留言多方便。”她笑着说：“如果上班忙，或是遇到开会，你们一定不方便接听。”一字一字，方便看啊。有了这些本领，每天我都能收到妈妈打来的微信电话或是留言。而且，妈妈的世界更加丰富了。原来的朋友、同学都能通过微信进行联络，还能时时关注他们的动态。

有了网络，妈妈仿佛“如虎添翼”。遇到不懂的问题或不认识的字，都不再找我们问，而是直接在网络上百度，甚至还能独自处理很多突发状况。

一次，家里的冰箱坏了。当我过几天回家时，妈妈说，冰箱早就修好了。我忙问，找谁修的。妈妈笑道：“从网络上找到一家电器维修部，上门服务，就这么简单。”原来，网络平台也帮助妈妈经历了一次满意的维修服务。

妈妈似乎并不满足，她好奇地问我，别人都是微信或支付宝支付，自己要怎么做。于是，我手把手地教她绑定银行卡。后来，每次买菜或是去超市购物，妈妈都争着付款，为的是一展自己“学以致用”的真本领。

家人为了联络方便，建了个微信群。妈妈在群里，每天给大家播报天气，遇到什么开心的事，也不忘分享一下。过年过节时，妈妈还会在群里为我们发红包。我们总是翘首以待，等待着红包雨下起来。去年我生日，那时妈妈刚刚学会微信发红包，就特意给我发来一个红包，上面写着：“祝福我的女儿生日快乐。”我盯着手机，心中却柔软一片，妈妈是这个世间最爱我的人。

在我的带动下，妈妈开始尝试网上购物。起先，她并不相信网上购物，认为这些看不见、摸不到，付了款被骗怎么办。可尝试了几次后，满意度颇高。于是，她也开始自己的网购之旅。慢慢的，妈妈又学会用手机买地铁票，扫二维码。

我们感叹着通讯带来的便捷，也感叹着以后一定像妈妈那样，无论年龄多大，都对这个世界保持着一份好奇，一份学习力。

老妈的网络生活，实用、亲情满满，而又丰富多彩……



老年人运动需小心

杨慧

我和先生都是乒乓球爱好者，每星期几乎要打三次球。乒乓球运动对退休一族不无好处，可使身体的灵活和平衡度得到加强，对延缓衰老也有好处。

但某一天，先生为了接一个球，他快速后退，由于重心不稳，突然朝后摔倒，先是臀部落地，随后后脑勺撞到墙。他当时没有感到特别疼痛，为了安全起见，我们随即去看了急诊。医生决定给他做脑部CT，结果出来显示一切正常。医生让他像平常一样，该吃什么药就继续吃，不过叮嘱他，如果发现以后有什么异常，比如头痛、失语、手举不起来等等，就马上见医生。

两天过去了，都没事。第三天去一个朋友家吃饭，他家有个往下走的小台阶，不料先生一脚踩了个空，顿时脑袋和身体朝不同方向摇摆了几下。由于身体没倒下来，当时也不觉得有事，吃饭时大家谈笑风生，一切如常。但晚上睡觉时，他开始头痛，一晚没有睡好；早晨起来，坐着还好，一站起来就晕，还阵发性的痛。

我们立即又挂了急诊。CT检查后发现，先生的左右脑两边各有一个1公分大小的血块，当晚他就住院进行治疗。好在住了三晚后，第四天上午，医生就叫我们出院了，并给他开了止痛药。

回到家中，疼痛还是存在，不过痛感明显降低。刚服完止痛药一小时内，他感觉还好，但还是会痛，我给他用冰袋敷头，两天以后头痛消失了。但突然他又感觉尾骨周围疼痛，几乎两个星期只能躺着，连走路都痛，要用助行器。我们猜测，可能是当初摔倒时臀部着地受了伤。家庭医生先给他去照髋部的X光，发现坐骨神经处骨头发炎，医生也没有什么特效药给他，他只能吃止痛药。经过一个多月，总算头部和尾骨都没有事了。最后的头部CT检查，医生说血块还没有完全吸收，但是没有新的病变，一切恢复正常。

这件事真的给我们上了一课，看来年纪大的人，不管是走路还是运动，都要特别小心，千万不要摔倒，有紧急情况必须马上见医生！

老来念夏

郭华悦

老宅的院子里，种满了果树。

这些天，我常到老宅游荡。而老宅里，那些果树的变化，都被我拍了下来。

烈日下的果树，也沾染了夏日的酷烈味儿。那叶片，在夏天的烈日里，慢慢浓烈起来，承载着酷热，谱出了一曲繁花。

葡萄树的叶，有焦的，有枯的，但更多的是浓绿。几场雨过后，先空荡荡的爬藤网，绿了一大半，挨挨挤挤，带着热烈奔放的气势。

榴莲花的花，开了，又谢了。树枝还太孱弱，但花色粉嫩，带着点张扬。在枝叶并不茂盛的树干上，显得艳丽而放肆。

还有桃树。初春时，一个芽一个芽地挤。到了夏日，却骤然蓬勃了起来。一簇簇的绿叶，把原本空荡荡的枝干，点缀得声色盎然。

这一切，都被我用手机记录下来，转发至朋友圈。

有朋友说，你把夏天都晒出来了。初看，不解其意。后来，翻了翻自己拍的照片，顿时恍然。那一切的一切，无不在烈日下进行的。

说这话的朋友，无疑是知己。而我顿悟之余，亦心有戚戚。

这些年来，我的朋友圈，始终少得可怜。但每一个，都是难得的知己好友。能从那些照片中读出夏天的朋友，那是一种无需诉诸言语的灵犀。

人，在上岁数后，都应该有这么几个赠夏的朋友。

一个人的人生，走到了晚年，经历多了，容易消极，在惯性中越坠越深。这时，就该有这么几个朋友，浓烈而热切，就像夏日里的那一轮烈日，驱走阴霾，带来畅快的热烈。也正是因为有这么一些朋友，愿意以夏相赠，我们在羞谈年轻的岁月里，依旧能感受到岁月的火热。

赠你一夏，山遥水阔，心中自有一片天地。

