

小谢,是我当年在美国生活时的朋友,现在早已是老谢了,他们全家至今生活在美国。最近,老谢全家人经历了一场生死之战,简直是九死一生。怎么回事?

老谢夫妇是上海人,当年我曾经写过一篇文章描述南方人和北方人的不同生性不同习惯,那篇对比写法的散文曾引为许多人的笑谈,文中的南方人原型就是老谢夫妇。我回国以来很长时间没有见过他们了。前天,我和先生查理微信通话时,他告诉了我老谢的经历,竟吓出我一身的冷汗。

老谢的岳母三十多年前就从上海去美国和老谢一家生活了。如今年过九旬,身体逐渐衰弱,记忆力减退,腿脚力量减退,视觉感知能力也随之减退。去年11月底感恩节时在家里摔了一跤,腿骨折了。由此,生活变得十分不便,随时需要照顾。于是老谢夫妇商量后决定送母亲去了一个条件不错的养老院。谁知在养老院,岳母感染了新冠肺炎。

大家都知道,老年人感染新冠肺炎的几率比较高,他们抵抗力差,容易被病毒侵犯,更何况还是一位得了阿尔茨海默症的老人呢。岳母是上海人,在美国多年还是不会说英文,这下是真麻烦了。老人的症状越来越严重,发烧后的老人心智几乎丧失了,表现为急躁无理,行为失调,护理人员对她讲的话完全听不懂。平日里吃饭已经需要人喂,而这时的老人见到照顾她的不是家里人,拒绝吃饭,本来西式的简餐她也吃不惯,于是情形和绝食也差不多,情绪失控,随之大小便失禁,且不会自主如厕。老人后来发展到脱掉衣服,撕扯棉被,屋子里的东西到处乱扔……护理人员根本没有办法照顾她,因为会被她暴力地拒绝。于是有一天,当老谢他们去探望老人的时候,看到的是头发散乱浑身脱光情绪失控且到处是尿尿的老人的惨状。

我是一位家有青春期孩子的妈妈,当疫情遭遇青春期,女儿各种揪心的问题一下子涌出来,我从迷茫痛苦,到深刻反思,再到全新蜕变,经历了一段刻骨铭心的艰辛历程。

女儿从小就是那种“别人的孩子”,性格开朗,品学兼优,上了高中后,女儿却变了,她开始疯玩手机,打游戏,当打骂、劝说统统失效,我没收了她的手机摔到窗外,而她竟然也砸坏了我的手机。冲突不断升级,我们又吵又打,闹得鸡飞狗跳。

那以后,女儿不跟我们说话,不和我们一起吃饭,每天凌晨睡觉,甚至提出过休学……我过了焦虑、愤怒渐渐走向无助,度过了无数个以泪洗面的不眠之夜。

女儿完全不理我们的那段日子,刚好是2020年初疫情刚暴发的時候,我们三个如同困

老谢一家简直快精神崩溃了。这时候,他们的女儿、老人的外孙女站出来起了作用。这个女孩当年曾经是我儿子童年的玩伴,我还记得她小时候和我儿子一起学算术时比赛谁算得快的情形。后来她学了护理专业,现在她已是一位熟练的护士了。远在加州的外孙女一听外婆的情形就急了,她拿起电话用熟练的英语语言和养老院的管理人员对话,质问他们是怎么照顾老人的,为什么会把老人照顾成如此的惨状,如果不马上改观就去法院起诉他们的失责,甚至不作为。同时她告诉爸爸妈妈尽快把外婆接回家里照顾,否则老人家性命休矣!

老谢夫妇按女儿的叮嘱去养老院把岳母接回了家,老人情绪有了安慰,居住环境得到了改善,身上的味道也没有了。但紧接着一波未平一波又起。先是老谢的太太很快被传染,出现新冠肺炎症状,之后是小女儿着道,最后老谢自己也出现咽痛、咳嗽、发烧的现象。全家人只好又去医院检查,结果是太太、女儿都是阳性,老谢是阴性。老谢也纳闷,怎么自己

有各种新冠症状,却是阴性呢?无论如何,全家人一天之内都被感染,可真是此生从未体验过的经历!美国医院里目前最可怕的其实并不是没有医疗手段,而是奇缺护理人员。住院治疗几乎是不可能的,没有人手照顾你,如果耽搁在医院,恐怕都要遭受到老谢岳母在养老院体验过的经历吧?医院给开了一堆药物,拿回家去,自助解困吧。

他们回到家里,一人一屋,各自隔离。而照顾大家的重担只能落在了暂时上被测定为阴性的老谢身上了。老谢忍受着喉咙刀割一样的疼痛,被高热搞得头昏脑涨的折磨,做飯、分食、分药、送水,外加洗漱照料,清洗杯盘碗筷、收拾屋子,开窗通风,不一而足。当然,还要忍受一贯喜欢干净的太太被病痛折磨得脾气变坏,对岳母不

厌其烦地贴身照料。我想,老谢一定经历了多少倍于当初初到美国时感受过的困难体验吧?好在将近两个月之后,他们全家人都慢慢痊愈,惊险过关,危机解除。看来这新冠病毒经过三年多在周间的周转历练,正在被人类这个世界上最智慧的物种逐渐掌握而最终会达到完全控制的状态。

而我体会最深刻的一点则是,如果老谢的岳母是美国家庭的老人的话,很可能无法活到现在。或许只有尊重、孝敬老一辈的中国人才会全身心地甚至是牺牲自身利益的投入来奋力保全老人的生命。如果是美国人,很可能会把老人的性命留在养老院而保全家里其他年轻成员的存活率。

中国人啊,为我们自己的民族性自豪吧。老谢,好样的!

新冠之患

吴霜



爽心园

山脊上的古镇班迪布尔,是我尼泊尔之行的意外收获。站在民宿的平台上,眺望远山、雪峰、绿树、鲜花、蓝天白云,如梦如幻,鲜为人知的班迪布尔真是人间仙境。作为旅游景点,这里还未被开发。来的游客除了少数欧美背包客,就是旅行社开“小灶”的私人朋友。当天我们在街上散步,泥瓦房屋,有雕花木窗和围栏,奇特的是屋檐外展的石顶。导游悍马说这里是尼泊尔尼瓦族传统文化保留最完整的地方。让我难忘的是这里的老人、孩子,看见我们都带笑容。民风淳朴,生活节奏缓慢,住在这里的百姓似乎幸福指数很高。

面对远处连绵不断的喜马拉雅山脉,我很想在这里多住两天,享受一份安逸。一杯茶,一本书,发呆,消磨时光。遗憾的是第二天就要离开,心中未免有几分眷恋。尼泊尔之行,我们多次看日出,常常摸黑攀山越岭。在博卡拉,清早四时半出发去一个叫撒拉谷的山顶,看喜马拉雅山日出。太阳初升时,旭光照在雪峰上,形成金顶,绚丽无比。其壮观确实让人铭记一生。

班迪布尔的日出在6:05,由于在客栈平台上就可以看到,再

不用摸黑赶路,我心里有一种久违的轻松。不到6时,我带着茶和茶具来到平台,我想在茶香弥漫中享受喜马拉雅太阳初升时的那份静谧和安逸。

我去厨房要热水,素不相识的厨师闻到茶香,又看到我杯中的白毫银针一枚枚壮实鲜嫩,激动地要我也给他泡一杯。我抓一簇放入他的杯中,已为中年的汉子竟像孩子一样开心地笑了。茶香在清晨澄爽纯净的空气中弥漫。悍马突然出现在我面前。“什么茶这么香。”他笑问:“你一个人享受,也不叫我一声?”相处久了,彼此说话很直率。我为他泡了一杯,向他介绍这款茶的来历和特征。说到了福鼎的白茶之乡和做这款茶的一个叫叶芳养的茶人。他听得津津有味。悍马也喜欢茶,他请我喝过两次尼泊尔红茶,一次是在途中休息站,那里的红茶是在大锅里煮的,加奶加糖加姜丝、丁香和黑胡椒,浓郁厚稠辛辣,有点像我在

河南、陕西喝到过的胡辣汤。因此另一次在加德满都去他家做客时,他招待尼泊尔红茶,我特别提出不要添加任何附加物,保持茶的纯粹口感。

尼泊尔有百年种茶历史,现

茶香弥漫中等待喜马拉雅的日出

楼耀福

在茶叶种植已经遍布全国四十多个地区,主要产区位于东部喜马拉雅雪山南麓,那里海拔高,气候凉爽湿润,降水丰沛,土壤肥沃,在地理环境上接近印度的大吉岭地区,茶树品种多半从印度引进,因此,茶的风格上与大吉岭红茶接近。因为海拔高,茶叶生长较

缓慢,喜马拉雅山区特有的凛冽凝聚成茶的芳香,尼泊尔高山红茶颇受各国茶客追捧。尼泊尔红茶汤色红亮,在悍马家品味时的那种甜香和润滑的汤质,我一直难忘。我很想去伊拉姆,看看种植在陡峭山脊上的茶叶。悍马说:“你下次来,我带你去。”悍马喝着茶,赞叹白毫银针的滋味。我说:“那是肯定的,我

春寒料峭,上海的疫情牵挂全国人民的心,各地支援上海的物资一辆接一辆,不计其数的物资源源不断地涌进上海。我们新疆支援的食品,电视上拍出来的有新鲜的羊肉,各类干果,还有香喷喷的馕……我一眼看到了还有美味的新疆黑列巴,情不自禁地拍手叫好,自个在电视前笑呵呵地自言自语:“黑列巴,黑列巴,新疆苛苛苏品牌的黑列巴……”

这种被称为“黑列巴”的面包,是俄罗斯的舶来品,经过新疆人的加工改造,美味得以升华。它把新疆特色的天然绿色农产品凝聚一身,经过实打实地精心配料,精心焙制,使它不仅仅变成一道美食,还深深打着新疆人特有情怀的烙印啊!黑列巴是由全麦面、黑小麦粉和葡萄干、核桃仁、红枸杞及鸡蛋、奶粉等优质食材制作成的。保质期长达四五十天呢!黑列巴可以蘸着果酱,配滚热的牛奶或者奶茶,别提多香了。真的是你吃一口就想第二口,口口留香……

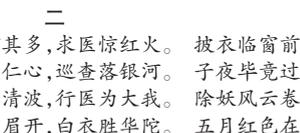
黑列巴的吃法颇有讲究,它直径有七八厘米,须用面包切刀把它切成一厘米左右的薄片,这时伴着发酵的果香、奶香、甜香、油香一起迎面扑来……再一看,列巴里面挤得满满当当的各种干果。用手掰,得用点劲,否则它因为裹挟着大量的果馅和许多食用植物油,整个列巴是酥的。一不小心,就会掰散的。凡吃过这种新疆苛苛苏品牌的黑列巴,都不会忘记它独有的香味。

女儿在上海工作时,非常喜欢黑列巴。时不时地买上几片切得整整齐齐的带回家,点缀餐桌。布列不多的葡萄干星星点点地散落在面包片上,一点也不起眼,少得可怜的几颗葡萄干仿佛小小的黑眼睛正盯着你。咬一口,远不及新疆的黑列巴味地道,更不能相比的是它具备的食材远不能和新疆黑列巴为伍。新疆的黑列巴一打开,满满的葡萄干,一颗一颗硕大的核桃仁粒粒瓷瓷的,红枸杞一颗一颗点缀着,都是那么饱满,酥脆喷香。咬一口,嚼嚼嚼,真香!咽下去,油汪汪的,一点都不腻人。咂咂咂,真是唇齿留香。吃一块就饱了,打个嗝,再喝两口奶茶,怎么也吃不下了。无奈,这胃,这肚早就填得满满的嘍……

2019年,我在美国住了两个月,吃到同样的食品,也是远不能和新疆的黑列巴相媲美。不管走到哪儿,只要一提到面包,我的眼前就不由自主地就浮现出新疆黑列巴的模样。它宽大厚重,油亮亮的外表,里面干果馅就像饱满的石榴籽一样抱得紧紧的,你一掰,就掉渣,证明它烘干透透,便于储存。

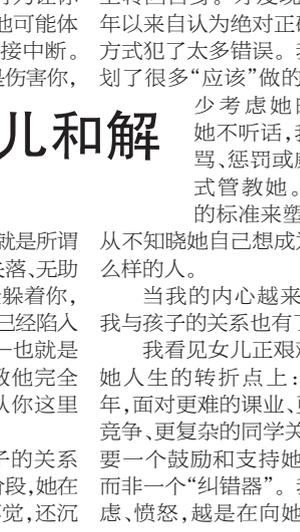
朋友,欢迎你來新疆看看这大美的天地,尝尝新疆甜甜的瓜果,且别忘了,蘸着牛奶吃吃新疆的黑列巴,小心,别咬着舌头……

薛少娟



花月正春风 (中国画)

李知弥



五月抒怀

王养浩

一 又叹艳阳天,放眼草木鲜。斗室来漫步,听号去核检。窗外人影动,夜里星月闲。日出照碧湖,鸟鸣欢声喧。

二 病患何其多,求医惊红火。坐诊显仁心,巡查落银河。抗疫扬清波,行医为大我。笑指愁眉开,白衣胜华院。

三 披衣临窗前,星稀落西天。子夜毕竟过,曙光终归坚。除妖风云卷,援沪情意坚。五月红色在,重燃泪满面。

兽,每天不得不24小时捆绑在一起。我一边担忧女儿,一边恨自己无能,还不断埋怨老公,家里的气氛降到了冰点。

在最绝望的时候,我开始大量看书学习,找心理学专家咨询。当我终于看见了自己的言行是如何卷入与女儿的问题漩涡时,一束救赎之光照了进来。

心理学家说:“当孩子对重要性或归属感的需求没有被满足时,就会产生挫败感,而孩子的不良行为就是挫败感在发出呼喊。”要想了解孩子的情绪状态如何,可以尝试如下方法:如果孩子行为让你感觉开心或正常,那么他多半没有受挫。如果他的行为让你感到心烦,这时他可能觉得被忽视或情感连接中断,试图吸引你的注意。如果你发怒了,或觉得孩子不

听话、不尊重或在挑衅你,这时孩子是想通过权力斗争,来感觉自己是很重要的,希望恢复情感连接。如果孩子的行为让你感到震惊、伤心,那么他可能体会到了强烈的情感连接中断。他想出的唯一方式就是伤害你,

与青春期女儿和解

七思

就像你伤害他一样,这就是所谓的报复。如果你感到失落、无助或无力,因为孩子完全躲着你,拒绝沟通,那么他可能已经陷入了自暴自弃的状态——也就是挫败感极为强烈,导致他完全放弃了希望,不再想从你这里找到归属感。

我发现,我和孩子的关系正是走到了最后一个阶段,她在自暴自弃,而我浑然不觉,还沉

浸在对她的评判之中,我们之间的情感连接早已支离破碎。

我开始把注意力从孩子身上转回自身。才发现,自己17年以来自认为绝对正确的养育方式犯了太多错误。我为她规划了很多“应该”做的事,但很少考虑她的感受。她不听话,我就用打骂、惩罚或威胁的方式管教她。我用我的标准来塑造她,却从不知晓她自己想成为一个什么样的人。

当我的内心越来越平和,我与孩子的关系也有了起色。

我看见女儿正艰难地走在她人生的转折点上:告别童年,面对更难的课业、更激烈的竞争、更复杂的同学关系,她需要一个鼓励和支持她的妈妈,而非一个“纠错器”。我越是焦虑、愤怒,越是在向她传递“你

不行”的信号,这耗竭了她的能量。

孩子需要我无条件的信任。心理学家说,信任的确不容易,这关乎我们对自己的信任,我们可以先从祝福做起。做父母不是一份真正的工作,而是走向智慧、情绪成熟、自我觉察的过程。

我调整着自己的情绪和行为,并以此影响女儿,而非说教和批评。今年春天的居家隔离,女儿和两年前大为不同,我们相处得融洽了。经历了这一场暴风雨,受益最多的竟然是我自己,女儿教会了我如何共情与理解他人,也神奇般地改善了我和其他人的关系。

十日谈

走进心灵花园 责编:徐婉青

独居老人更需要阳光,请看日本栏。