



穿衣指数：
凉



感冒指数：
多发



空调指数：
少部分时间



运动指数：
较适宜



紫外线指数：
弱

不离不弃的相守和陪伴

□ 刘惠子 张箭

深秋的朝阳小区广场上,阳光洒在过路人的身上,暖意融融的。在这广场上常能见到一位老太太推着另一位老人在轮椅上的身影,这位老太太的名字叫王白英,今年79岁。

事情还得追溯到三年前,2016年底,王白英的老伴汪镜云查出患有肠癌,因为已经80岁的高龄,术后恢复一直不好,每天只能吃米汤、燕麦等流食,王白英老人每天清晨悉心准备好老伴的饮食,并一口一口喂他吃完,因无暇顾及,自己总是买点馒头凑合着。

想着老伴汪镜云身体总会一天天地好起来,然而天不遂人愿。2017

年3月份,汪镜云突发脑出血,被送往医院急救,幸运的是生命保住了,却也落下了严重的后遗症,下半身瘫痪,不仅无法独立行走,而且大小便失禁,自理能力完全丧失,这意味这照顾老伴需要花费更大的心力。伺候这样的老人像是千斤重担压在身上,考虑到四个儿子,平时工作忙,生活压力大,王白英老人承担起大部分照顾老伴的责任,从夜里伺候老伴上厕所,换尿不湿,到白天伺候他起床洗漱。一个年近80的老人她是那样的瘦弱矮小,甚至看起来有点弱不禁风,她是怎样一次次地将他老伴扶起坐下,其中的劳累不言而喻。除了这些每天要做的常规事外,王白英老人每天都会在伺候完老伴吃饭后,推着

他上小区的广场上晒晒太阳、聊聊天。她对我们说:“除非天气特别差,每天我都要将老伴推出去和一些老人在一块坐坐,生病的人闷在家里心情也会很差。”老人笑着说。然而说起照顾病人的辛劳,老人也抑制不住眼泪,说自己照顾老伴精神压力非常大,晚上没睡过一次安稳觉,吃饭也没什么胃口,为了扶起老伴自己的肩膀也是整日酸痛,整个人瘦了一圈,可照顾老伴是她的责任,自己再怎么难不能给儿女添麻烦,也不能扔下老伴不管,所以必须坚持。

邻里们都说,王白英老人用她的实际行动告诉大家,什么是不离不弃的相守和陪伴,即使承受太多,也要留一份明媚和阳光给周围的人。



甘蔗悄然上市

本报讯(程呈)眼下天干物燥,要想嚼点什么解渴解躁,甘蔗是个不错的选择。眼下,走在宜城的街头和水果店,发现甘蔗已经悄然上市。

“时间过得真快啊,不知不觉又从年头来到了年尾,街头又能看到甘蔗的身影了。”11月10日,市民刘女士对记者说,周末她和朋友逛街,正口干舌燥之时,忽然在街边水果店门口看到甘蔗,就顺势买了一根,甜甜的还解渴。

“我挑了一根中等大小的,共8块钱,为了方便路上吃,卖水果的老板还帮我们吧甘蔗削皮后砍成小段。”刘女士对记者说,甘蔗的长短不一、粗细不均,一根甘蔗售价7至10元不等。

甘蔗属于冬令水果,一般来说10月开始初上市,11月大量上市,一直到第二年的2、3月份都能吃到甘蔗。甘蔗一般都是用牙啃下来再在嘴里嚼着吃,对于牙口不太好的吃货们就不够友好了。为了“照顾”这类人群,大多水果店会用机器将甘蔗榨汁。若用250毫升的一次性纸杯当容器,一根甘蔗可以榨3、4杯的甘蔗汁。

虽然甘蔗已经上市,但现在并不是甘蔗最甜的时候,甘蔗口感最佳是在霜降后或次年春天,所以等到来年的2月份吃甘蔗,基本上不用挑拣,随便拿起一根都是甜得沁心。

冷空气到货 气温坐上过山车

本报讯(记者 柯慧敏)昨天一大早,北方一股强冷空气的先头部队,抵达安庆,天空一改前几日的阳光明媚,变得阴云密布,还时不时飘些雨丝。接下来,冷空气还给自己找个伴,我们将经历一次降温和大风天气过程。请大家继续坐好、坐稳,“气温过山车”已经启动了。预计明天的气温很没节制地跌破个位数,有望刷新今秋最低的节奏。不过,随着气温跌到谷底,也意味着强冷空气的“主力军”已经准备远离我们了。首先,风力会逐渐减弱;其次,随着天气好转,阳光重新露脸。那么,接下来冷空气会不会顺利将安庆拉进冬天?从目前来看,后续冷空气持续时间较短,而且气温升升降降,形成“两日寒、三日暖”寒暖交替的天气变化,入冬的进程可能没有那么快。气温的剧烈变化,对大家的健康来说是个

不小的考验。身边的不少小伙伴都在这一波波冷暖交替中,不小心感冒了。据市气象部门提供的人体健康指数显示,这段时间,属于感冒易发期,大家千万要保重身体,及时

增减衣物。

今明两天我市的具体天气情况为:今天小雨转多云,气温15℃~17℃,东北风2~3级;明天晴天,气温9℃~17℃,东北风2—3级。

周边城市天气预报

合 肥	多云转晴 6~20℃	上 海	多云 12~19℃
芜 湖	小雨转晴 8~20℃	南 京	多云转晴 7~21℃
马鞍山	多云转晴 6~21℃	武 汉	多云 5~18℃
黄 山	小雨转多云 6~20℃	九 江	小雨转晴 7~17℃

