



## 老记伏枥

联系电话  
1770833906282岁+8年病龄  
阿尔茨海默病母亲的  
一字马奇迹

梁奶奶每天写毛笔字

看到的多是无奈与绝望：“不可逆转”“最终会崩溃”“千万不要逞强在家照护”“一人失智，全家失衡”“身体、心理、经济多重压力”……

“既然大家都觉得崩溃，就得调整思路，改变方法。”梁昊说。

于是每天出门打太极拳之前，他都会和母亲进行“三问”练习：

“你是谁？”

“你在哪？”

“你现在要去干什么？”

现在，梁奶奶早已对答如流，不需天天重复。

他把老照片摆满卧室。照片传递温暖、快乐与青春，容易唤起深层记忆。梁昊不仅自己看相片讲故事，还会提问：“您年轻时是这样的吗？”“这张是什么时候拍的？”“旁边这几个是谁？他们现在怎么样？”

面对妈妈逐渐模糊的空间感和混乱的时间观念，梁昊决心带她重塑认知。每次散步，当梁奶奶指着天天都走过的地方说“这地方我第一次来，不晓得怎么走”时，梁昊不惯着她，反而“耍赖”：“不管，你是当妈的，得负责带我回家。”他坚持让妈妈走在前头，自己找路。找不到就朝有房子的方向走，再不行就向路人求助。

“现在是早上还是晚上？”他不直接给答案，而是提示线索，引导妈妈自己判断：“草上有露珠——哦，那是早上。”

“太阳晒了一天，地气上升——那是傍晚。”

一段时间后，变成梁昊反问“是早上还是晚上”，线索是路边的商铺。梁奶奶推断是晚上。因为“包子铺关着门，火锅店却坐满了人”。

梁奶奶爱显摆太极功夫，甚至当众劈一字马。以前梁昊会阻拦，如今他却默许妈妈的壮举。每当看到妈妈走向人群、主动搭讪并展示自己时，他在心底欣慰：“用进退度，挑战和激励总是积极的，远好过她放弃抵抗。”

照护中也有小惊喜。阿尔茨海默病人通常抗拒陌生环境，出行极为困难。但梁昊偶尔带妈妈重游故地，她竟能在不提示的情况下，凭颜色、车标和车牌，在停车场找到自家的车，“这证明她在动脑筋”。

“我要写大字，锻炼身体，不要变傻。”多数时候，梁奶奶会积极配合儿子的康复课程，但有时也会情绪低落。每当妈妈自称老年痴呆时，梁昊就跟她讲道理，“我们两个是一边的啊，阿尔茨海默病才是我们的共同敌人，你要坚定立场，不能跟它合伙来对付我，那样就中了它的计。”还举例逗她，“你看你好聪明，晓得欺负儿子，对媳妇就是赞美，因为你是我妈，晓得我是哪个都打不走的……”

就这样，七年长跑，跌撞与欣慰并存。从最初的崩溃摸索，到如今的从容应对，梁昊不仅稳住妈妈的病情，也将护理日常拍成小视频，线上线下分享照护实用技巧及护理人员心理调适。他特别提到，在重庆，阿尔茨海默病被纳入门诊特病范畴，“我们不是独自战斗，社会正在伸出援手。”

回望来路，梁昊说，照顾阿尔茨海默病人就像一场马拉松，不是比谁跑得快，而是比谁跑得久。他如今最大的收获莫过于“妈妈的状态尚稳，而这个家，依旧齐齐整整”。

(文内梁昊为当事人小名)

上游财经-重庆晨报记者 路易 (梁昊供图)

梁奶奶轻松完成一字马

A 应战  
一纸诊断，改变人生轨迹

2017年，住在成都的梁奶奶被确诊阿尔茨海默病。医生强调：她身边再也不能离人。

儿子梁昊那时五十岁，已在广州定居二十年，有车有房，事业正处于上升期。然而一纸诊断，改变了一切。

卖房，回老家。没有犹豫，梁昊与妻子汪义红很快达成一致，绝不能让生病的妈妈成为“留守老人”。

他们在合川草街购置新房——这里靠近梁昊童年生活的地方，路况不复杂，妈妈不易走失，偶尔还能遇到熟人摆几句龙门阵，对康复也有帮助。2018年，梁昊将妈妈接回家。

起初他想着简单：家里留人，负责妈妈吃饱穿暖、陪同聊天、防止意外。自己还可以凭借以往积累，在重庆找一份工作，尽孝、事业两不误。可现实，很快给他上了一课。

吃饭时，梁昊让妈妈夹菜，她却坚称自己吃过了。梁昊反驳，反而惹得她赌气冲出家门，打车直奔火车站，要回成都。

孙子早上出门，只跟妈妈道别，忘了跟婆婆打招呼。梁奶奶觉得被冷落、被忽视为“外人”，一气之下，又要回成都。

还有一次，孙子洗澡前把戒指随手一放，出来后找不到，就随口问了一句：“看到我戒指没有？”这一问，彻底触动了梁奶奶敏感的神经。“这家里就我是外人，丢了就是我拿的，我跳进黄河也洗不清！”她哭闹不止，情绪崩溃得像一个孩子。

“这是亲妈，她只是病了……”梁昊一次次告诉自己。也正是这些经历让他清醒：之前的设想太过理想化。照顾阿尔茨海默病人，绝不是一个生活保育员就能胜任的。他放弃了就近找工作的念头，全身心投入陪伴——这一仗，他决定陪妈妈一战到底。

B 防守  
异常行为背后，是不安的心

梁奶奶最终卖掉成都的房子，搬进儿子家所在的小区，母子各住一栋楼，一碗汤的距离。她一向独立要强，坚持要有一套属于自己的房子——那是她的“主场”，她的天地，“不用寄人篱下”。

夫妻俩调整了照顾策略，从生活照料逐渐转向康复陪伴，并形成默契分工：每天清晨6:30，汪义红会准时来电，轻声提醒婆婆起床，过来一起吃早饭。8:00到10:00，她陪梁奶奶到附近打太极——每天八套拳、两套扇、两套剑，保证合理的运动量。

午饭后，梁昊“换班”，陪妈妈开始下午的康复训练：看书、写毛笔字、拼图、打算盘、成语接龙、上下肢力量训练……把妈妈放在眼皮子底下，随时见招拆招。

尽管如此，依然状况频出，病中的梁奶奶缺乏安全感，对防火防盗有执念。

藏鞋：大门边鞋架上的鞋，总被梁奶奶藏进卧室各个角落——床底、柜底等，哪儿隐蔽就往哪儿塞。沟通阻止无效，梁昊悄悄收起了其他季节的鞋，只留当季的几双，还把每双鞋底都刷得干干净净。他特意在卧室放了一个简易塑料鞋架，心想：要藏就藏吧。可妈妈还是不安。后来，她开始在每一个房间门口都放上一双鞋——要让闯入者感觉“每个房间都有人”。

抵门：梁奶奶有时会用重物从里面抵住卧室门，外面根本推不开。梁昊和她商量，换成藤椅、塑料鞋架、叉棍，“三保险，遇到紧急情况我也能推开”。没想到你有门方，我有对子——梁奶奶又出新招，用叉棍头部卡住门把手，门外的人照样拧不开锁芯。

防火：梁奶奶担心家中失火，把凡是能装水的——废弃酸奶盒、杯子、水壶、锅、碗、瓢、盆、桶……全都接满水。梁昊买了一个小型灭火器，放在她的床头，“这下可以安心睡了。”

他还顺势讲“杯水车薪”的故事，告诉她那点水其实起不了太大作用。几个月后，当梁奶奶再搞消防演练被儿子念叨时，忽然自己说出：“我晓得，这是杯水车薪。”

那一刻，梁昊心头一亮——妈妈还记得。

C 进攻  
主动出击，守护记忆

梁昊决定转守为攻，主动出击，继续优化照护战术。

他曾在广州从事教培行业，负责“执行力”板块，工作正是将PPT上的理论转化为实际行动。之前在网络上查阅阿尔茨海默病的照护经验，他

传球考察技术，30米冲刺跑比拼速度，最后的分组对抗赛则将团队协作能力拉满。

70人里最终有40人脱颖而出，他们的身份各异：摩托车店店员、穿梭街巷的外卖小哥、忙着对接客户的房产销售员……这些平日里为生活奔波的人，从此多了一个共同的身份——荣昌卤鹅队队员，并得以站上渝超的舞台。

组队后的每周训练三天，其中一天还要打比赛。

中后卫的位置，看似跑动距离不如前锋多，却在关键时刻需要爆发力，刘杰是这个位置上的“守护者”。在荣昌卤鹅队

对阵铜梁火龙队的比赛中，记者现场看到身穿24号球衣的他，几乎没停下过脚步——在场上来回冲刺，拦截、解围，每一次防守都拼尽全力。

赛场上拼劲十足，训练中刘杰同样不含糊。作为一名装修油漆工，他常常带着满身未干的颜料赶来训练，却总能成为队里最能跑、最能拼的那一个。“40岁了还能踢‘渝超’，我已经很满足了。”刘杰笑着说，“‘渝超’就像平凡日子里的一颗糖，甜到心里。我就多想踢几年，让工地上的兄弟看看，咱们油漆工，也能在渝超的绿茵场上发光发热！”

首场主场比赛没有能取胜，队员们却没有气馁。“接下来我们只会越战越勇，把荣昌的足球精神打出来。下一场，我们还会继续拼搏在渝超的赛场上，一定不让支持我们的球迷失望！”刘杰的语气里满是坚定。

主教练牛津也对球队充满信心：“现在队员们配合还稍显生疏，比赛经验也不足，但大家的精神头特别足，这比什么都重要。接下来我们好好打磨训练，把配合练到位，相信后面一定能在这片绿茵场上打出更好的成绩！”

上游财经-重庆晨报记者 郑三波 摄影报道

(上接03版)  
他们在绿茵场上书写热爱

“我们这队人，没一个是专业球员，却因为同一份对足球的痴迷，凑到了一起，一起踏上了渝超。”刘杰口中的“这队人”，正是前不久刚组建的荣昌卤鹅队。9月6日的荣昌区体育场至今仍留着热闹的印象——70名怀揣足球梦的普通人齐聚于此，只为争夺一个卤鹅队的名额，一个踏上渝超赛场的机会。

选拔现场没有花哨的仪式，只有实打实的考验：固定距离折返跑检验耐力，定点