

健康是最好的“礼物”

邵天骏

近40年工作的忙忙碌碌,终于拿到了一本能够安享晚年的退休证,可是老刘似乎还不十分满意。美中不足的方面包括退休工资不高,孩子尚未成家,这已经成了他的一个始终难以打开的心结,乃至是心里的最大牵挂。老伴虽然理解他的想法,却对其每天愁眉苦脸的“自缚”多少有点不知所措。

为了改善丈夫的不良情绪,老伴叫他多参加一些中学同学的聚会活动,或者一同外出旅游,间或去唱卡拉OK。然而每次回来,丈夫又慢慢地恢复到了原先的萎靡状态中。看来,如果没有什么事能够打动他的心,要想叫他从不满意、不快乐里完全脱身开来,几乎是不可能的。那么打开丈夫心结的“金钥匙”,究竟是哪一把呢?老伴心里没有底。

说来也巧,那天老刘得知曾经共过事、

早年两家多有来往的老友体检时查出恶疾,现在已经动好手术正在家静养时,便与老伴一起前去探望。老友恢复情况良好,全程自然地谈笑风生,不像是个生了大病的人。他如数家珍,娓娓道来:“经历过这次磨难,我渐渐悟出了一个道理,健康就是给每个老年人带来的最好‘礼物’。退休工资不高,多活几年就赚了;孩子尚未成家,只是时候还没到。那些虽然钱多却无缘去享,尽管孩子成家则无奈被他们啃老,应该说也是留有遗憾。”

健康就是最好的“礼物”?老刘仿佛一下子如梦初醒。

回到家里,夫妻俩为此进行了坦诚的交流。老伴道:“生活总有一些不尽如人意的地方,就像你的退休工资不高,我们的孩子尚未成家。可是你想过吗,我们在失去的同时还得到了另外一个最大的财富,那

就是身体状况都还令人满意,而健康恰恰是赐予我们的最好‘礼物’,让我们有了可以安享晚年的最大资本。这个资本,许多时候无论花多少钱也是买不回来的。”

听着老伴的分析,老刘的耳畔似乎又回响起了老友再三提及的一句话:“健康就是最好的‘礼物’。”这可是老友生了大病后的肺腑之言!他开始明白,美好的晚年生活并不纯粹是金钱的堆砌,也不是一切按照自己的愿望走,因此适应环境,遇事看淡才是至关重要的。他主动检讨起自己把金钱、愿望看得太重,以致深陷其中难以自拔。

心态好,一切就好。退休后老年人拥有的一笔最大财富,健康当之无愧地排在第一位,其他诸如钱财、愿望,如果没有一个好的身体做后盾,终究都会如过眼烟云。老刘决定,从现在起,我要与老伴一起好好保重身体。

听听子女话

周才

安度晚年不用怕

古人云:“子不教,父子过;教不严,师之惰”。人们都希望自己的子女听话,小时候要孩子好好学习,健康成长。现在我们老了,孩子们对我们献爱行孝,回报养育之恩。但有的老人不认老,还处处要孩子们言听计从,百依百顺。殊不知,我们已进入暮年,思维迟钝,在有些方面思想已落后于新形势的发展;而年轻人思维敏捷,知识面宽,接受新事物快。我们老年人在学习和生活方面,还真得听听孩子们的话哩!

张大爷爱听“有奖报告”。为了领个小药品、小物件,每天早早起床,奔波于大药店。孩子们怕他受骗,劝他不要去,他却倔犟自信地说:“我光领东西,不买药,骗不了我!”结果听的时间长了,感到人家讲的在理,就买了2000多元“食字号”既不治病,也无大碍的保健品。子女们埋怨,自己也悔之莫及。

王大叔爱玩麻将牌。女儿劝他:“你每天下午玩两个小时,活动活动脑子,高兴高兴就行了”。他偏不听,下午玩,晚上还玩,有时竟达到废寝忘食的程度。一次由于劳累过度,突发心肌梗塞,倒在牌场,驾鹤西天了。

和以上几位老人不同的是,有位退休干部赵阿姨,退休后无所事事,沉默寡言。儿子怕她得抑郁症,送她进了老年大学,她非常听话,在那里学唱歌,练跳舞,回家还让儿子教她学电脑,让孙女教她学摄影。现在她能上网看新闻,每天跟家人朋友互动微信,生活非常充实。她曾风趣地说:“前半生我唱的是《三娘教子》,现在却唱成《子教三娘》了……”。

日有朝晖,晚霞,人有青春、暮年。唐朝诗人李商隐说:“夕阳无限好,只是近黄昏”。此话虽然有些消极,但却道出了人生的自然规律。老了,就是老了,这是客观事实。但我们要多和子女沟通,要向年轻人学习,在美好的年代与时俱进,让“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”,快快乐乐过好每一天,共享社会发展的成果。

服老是一种智慧。人的一生“两头人养,中间养人”。对于那些不太听话,固执己见的老人,子女要好言相劝,耐心疏导,不要斥责和嫌弃,须知“家家有老人,人人都会老”,牢记清代郑板桥老先生一句名言:“要把老人当孩子养”。

春联大奉送

郭晨 摄



我教婆婆抢红包

程中学

婆婆六十有余,身体棒,精神好,接受新事物能力特顽强。这几年,学跳广场舞,玩全民K歌,把她的老年生活安排得丰富多彩。过年了,我们回老家和婆婆一起团年,婆婆见到我们十分高兴,忙进忙出,找喝的,做吃的,抽着空儿兴致勃勃地和我们说话。然而,婆婆见我们一个个都在低头划拉手机抢红包,对她也是口不对心地应付着,婆婆有些失落,轻轻地叹息了一声。

这声叹息被我捕捉到了,心里十分过意不去。我放下手机,和婆婆一起做起了

家务。我心里则想,如何才能让爱玩手机的我们不疏远婆婆?也和婆婆一起抢红包吧。这个想法令我兴奋不已。

我给婆婆下载了新版手机QQ,并在上面建立起了一个群,取名为“相亲相爱一家人”。然后我把小姑、表弟、堂哥、表姐姐妹们天南海北的家家都拉进群里,婆婆是群主。

弄好这些,老公首先发了一个“祝母亲大人新年快乐”的口令红包在群里。婆婆眼明手快,按照我的指示用力一点红包,正

好抢了“8.8”元。群里的表哥表弟堂哥堂姐们趁机起哄,有的称没抢上,发个大哭的表情。小姑也发了个大红包,向婆婆送来新年祝福。随后,群里狂发了一阵“红包雨”,每一个红包,都装满了他们对婆婆的祝福和爱,大家抢着乐着,婆婆笑得满面春风。

后来,我又教会婆婆在群里用语音说话,教她发红包。婆婆学会了这些,时常在群里和大家说说话聊聊天,问问表哥家的生活咋样?又问问姨妹在哪里过年?一下子拉近了彼此的距离,其乐融融。

网络,确实是个奇妙的通讯工具。不管我们是近在咫尺,还是远在天涯,有联系,就会有亲情。亲情在,爱就在!以后,我们会天天在群里给婆婆发红包,这样,即使我们不在她身边,婆婆也不会感到寂寞!

别动母亲的衣柜

蔡源霞

那天,经朋友介绍,在网上学习了《怦然心动整理法》,然后我从家里整理出十袋没有用的“垃圾”。如同文章里所说的,这整理的不仅仅是家里的空间,还包括心情。当那些旧物扔出去以后,我仿佛获得了重生一般。

想了想,我又坐公交车回了娘家。要说喜欢收拾旧物件,谁也比不上母亲,我敢打赌,我小时候穿过的衣服肯定都有一部分还在。

母亲听说我是来帮她收拾衣服的,倒是挺开心的,可当我把一些衣服往垃圾袋扔的时候,便惊慌失措地过来护着,说:“这些衣服都好好的,扔了多可惜呀。”我无奈地看着母亲,耐心地说:“妈,有些东西该扔就得扔,要不您活得有多累呀?”然后拿起一件小背心说:“您看这背心,我上初中的时候穿过的,您还留着,难道我还会穿吗?这是浪费衣柜的空间。”

母亲把小背心拿过去,竟感慨地说:“你还记得不,那年你身体不好,总是感冒,我便给你缝这个背心,自那以后你就没再感冒了。”我顿时无言以对,至今我都非穿背心不可,如果没穿的话,还是会感冒。

我只好又拿起一件大衣说:“这大衣是谁的,这么土的样子,留着干嘛。”母亲没好气地从我手上抢过去说:“这是你爸的,这件衣服比你年纪还大呢,这可是你爸结婚的时候穿的……”原来这件衣服别有意义啊,我只好放弃。

接下来,我刚拿起鞋,母亲却又接过去道:“旧鞋穿得最舒服,小时候新鞋你都不穿。”我拿起毛巾,母亲说这毛巾是我小时候最喜欢,只要她一出门,我就抱着毛巾睡觉,她都舍不得当抹布用,哪还能扔了。我要扔那个用了N年的床单,母亲还是舍不得,说这床单是当年她走了好几公里路去镇上买的,特意买的我喜欢的粉红色……看着一床的物品,我轻叹了一口气,又一样一样地放回了衣柜,在一旁的母亲这才松了一口气。

自那以后,我再也没有动过母亲的衣柜,因为那不是旧物,那都是母亲的历史和情感,那都是沉甸甸的往事和爱,它们已经深植于母亲的心里,无法剥离。

老歪的九个“伴”

张学伟

老歪今年66,老伴去世3年了。街头邂逅老歪,他乐呵呵同我打招呼,我眼睛不禁一亮,老歪同3年前相比,精神更加矍铄了。我不禁问:“是不是找到新老伴了?”老歪用手捋了捋白发,竟然孩子般诡秘回答:“岂止一个老伴?我有九个伴,赶上潮流了吧!”老歪的话让我忍俊不禁,还是让他一一道来吧。

第一个老伴是结交众伙伴:老婆子走了,寂寞无聊。于是,上了老年大学,到老年大学,结交众多伙伴,走出了狭小的生活空间,远离孤独。和伙伴说说话,聊聊天,相互信任,你帮我,我宽你心,身心得到彻底放松。

第二个老伴是素伴:从不攀比,居住的房子虽然旧,但东西陈列整齐,房间打扫得干干净净,不仅居室简朴,穿衣戴帽也朴素,还有一日三餐也喜欢素食,肠胃没有出过问题。

第三个老伴是游伴:平均每3个月要出去旅游一次,游览祖国大好河山,走低谷、攀高峰,仰望蓝天,远眺大海,游山玩水,开阔视野。

第四个老伴是德伴:加强道德修养,不倚老卖老,办事自觉排队,不挤不闹,谈吐优雅,不随地吐痰、不乱扔纸屑。

第五个老伴是乐伴:不要因

呵呵的,每天大笑3次,笑是乐观豁达的象征,是美好心情的自然流露。解除了心理上的疲惫和痛苦,心境自然平和。

第六个老伴是爱伴:电视里,这个地方雪灾了,捐棉被;那个地方地震了,捐衣物;洪涝灾害,更是捐钱捐物。不能光看看,嘴上同情几句,还要表现在行动上。爱社会,爱人民,一个平头百姓也要奉献爱。社区将大红的光荣榜贴在楼道里,表扬的是我个人,也带动了整个单元每个人的积极性。

第七个老伴是动伴:社区里组织义务劳动,都是年轻人干的,但每次我都参加。义务劳动可以活动关节,锻炼身体,通络血脉,

和年轻人在一起做义务劳动,相互比赛着,感觉自己也年轻了。

第八个老伴是说伴:因为人缘好,无论男女老少,都是朋友,有话从不憋心里,见朋友就乐呵呵地唠,人活一天,烦事、愁事,常常有的,一吐为快最好,说话是通气化痰的良药。

第九个老伴便是书伴:书伴随着我大半生,尤其是漫漫长夜,看书读报,天天用脑,心胸开阔。书不仅能打发时间,也给生活带来乐趣,没有孤寂可言。

老歪的话戛然而止,我笑呵呵补充,还需要第十个老伴,那就是赶快找个后老伴吧。

老歪点点头,乐了。