

父亲的“无龄感”生活

余 平

父亲年过七旬,神采奕奕,精神焕发,走起路来两脚生风,办起事来风风火火。父亲不进老年服装店,不听不明不白的养生之道,不乱吃延年益寿的补药,他爱与年轻人在一起,爱K歌,爱登山,爱自拍,很多人不相信父亲的年龄,这源于父亲与时俱进的生活态度,源于父亲一种不为年龄所累,永远追求美好的生活态度,用现在微信朋友圈里时髦的话说,父亲过的是“无龄感”生活。

现在玩微信成了时尚,父亲很早就注册了微信号,成了他圈子里最早接触微信的“大虾”。父亲关注了很多他感兴趣的微信公众号,比如钓鱼、摄影等等,从中学到了不少知识。

老爸每天都要在微信里转发‘心灵鸡

汤’,经常在朋友圈里晒自己钓鱼的战果和摄影的作品,每逢节假日父亲玩抢红包乐此不疲。父亲的同学都在七十岁左右,由于年代久远同学之间很少往来,不久前人脉广泛的父亲建了同学微信群,他多方打听终于把班上大部分同学都拉进了微信好友群。虽然付出了不少辛劳,可父亲说在这个群里他忘记了自己已经是古稀之年的老人,又回到了青葱岁月,这种穿越的感觉真好。

父亲喜欢看电影,他知道英文原版电影具有超强的感染力,但毋庸置疑的是这类电影对观众的英语水平要求相当高。父亲年轻时学过英语,到现在已经忘得差不多了。父亲忘记了自己的年龄,也不在乎自己记忆力正在衰退,他为了看原版英文电影居然夜以继日地恶补起了英语。父亲的桌子上堆

着英语课本、英文报刊、英语词典、点读机、MP3,硬件软件兼备,他学起英语很专心,学习重点是背单词、学语法、练阅读。为了弄明白美式幽默,父亲不惜花时间去学习美国的习俗,看世界新闻,以期望理解电影里出现的典故和笑点,兴趣果然是最好的老师,现在父亲看原版美国喜剧片看着看着就笑得前仰后合,母亲看不懂父亲在看什么,也没看到笑点在哪里,只有一个劲地说:“老头子真是忘了年龄,越活越小了。”

母亲的话不错,父亲的“无龄感”生活并非盲目地不服老,而是不为年龄所束缚,能够在生活中始终保持活力,总是在不断往上走,心态年轻,自然是“越活越小”。父亲这样的生活,活得漂亮,活得精彩,不留遗憾。

退休做个生活多面手

如 雨

做了30多年办公室工作,转眼间到了退休的年龄。老伴调侃的口吻带着疑虑:你这个老秘书,退休了准备在家做些什么呀?我知道,老伴是生怕事业心强的我不适应退休后的生活。

其实我有自己的计划。退休后第一件事,就是把家里彻底地收拾整理一遍。环顾家里,感觉这个计划执行起来困难重重。一家三口都喜欢看书,书籍是家里的主要物品,饭桌旁、椅子上、床头柜、沙发茶几上三三两两,随处可见。先从整理书橱入手吧。我把一些纸张泛黄的旧杂志归进了废品行列,用腾出的位置安顿原来放在外面的书籍和新近的杂志,使这些“流浪者”有了新的归宿。

阳台也是一直要想整理的“死角”。我把几个空花盆里的泥倒去叠放起来,把原先种在塑料盆里的仙人掌换了盆,把奄奄一息的几株芦荟分别移种到两个瓦盆里。栽种停当,抹掉地上的残泥,擦净阳台的瓷砖墙,最后用水壶把棕竹和海芋洒了水。阳台的面貌焕然一新,盆里的绿叶青翠欲滴,真让人赏心悦目。

收拾少不了擦洗。我洗窗帘、洗电视机套、洗碗盆、洗杯子;擦碗柜、擦桌椅、擦门窗……大大咧咧的老公在我的感召下,双休日也赤膊上阵,倒出洗涤剂,刷子和抹布交替使用,把厨房橱柜上的油污擦得一干二净。

清洁、整理、种花……想不到自己当家庭主妇也挺像模像样的呢。当然,这只是我退休第一个月的清洁整理阶段。接下来要做的事还很多。我已经和好友相约去老年大学报了名,学习摄影多媒体,喜欢摄影的我再去学点照片制作剪裁,定会兴味盎然。搁置了20多年的扬琴也已经整校一新,让琴声更悠扬,也是一件令人喜悦的事。还有书法、写作、旅游等都是我的爱好。老伴由担忧转为赞赏:想不到你还是个有生活情趣的多面手啊!

老了只当“没心没肝”好

奚 龙

老万住在我家对门,退休后闲居在家。他很关注保健养生,俨然是大半个“郎中”。

他虽年近古稀,却衣冠整齐,身体清健。然而今年春天,老伴突发心肌梗塞,抢救无效,不告而别,给他带来莫大的打击。在感伤生命脆弱的同时,老万更加关注健康。一次,在翻阅保健资料时,他被一条标题吸住了眼球:不宜左侧卧。老万先是一愣,因为他平时就习惯左侧卧。文章说,左侧卧压迫心脏,有害健康。

老万刚改为右侧卧时,感到很不自在,过了好长一段时间才适应过来。谁知时隔不久,又有人提出“新观点”:右侧卧不利肝脏,保护肝肝同样重要。左也不是右也不好,真是睡觉难,难睡觉,觉难睡。无奈之下,老万就取仰卧位。这样,又不知数了多少个夜晚的“天花板”,才与老床板渐渐结上“新缘”。

可是好景不长,老万发觉自己小解余沥不爽,腰部有些隐隐酸痛,自以为肾功能出了问题。在公园里跟老朋友聊天时,有人从报纸上看到,说长期仰卧会挤压肾脏。言者无意,闻者有心。“天无绝人之路”,还有俯卧可行。但是面席而卧,其难受之程度可想而知。而且按前者推理,势必肺部受累。于是老万寝食不安,惶惶不可终日。我终于观察到,他近日面容憔悴,愁眉不展,一反常态,便通知他在地工作的儿子,并建议带他去医院看看。

出乎意料的是,通过内科检查,心肺肝肾,全部正常无殊。后转“心理治疗科”,心理医生通过耐心开导,摸清病情起因,原来是焦虑,提笔写了一个“忘”字递给老万。看到老万丈二和尚摸不着头脑的样子,医生解释道:忘年龄,忘疾病,忘烦恼,忘自己。要想怎么睡就怎么睡,只当“没心没肝”。

老万如释重负回到家,当晚便遵照医嘱,回归昔日的睡姿,翱翔自由梦乡。翌晨醒来,精神倍觉愉悦,不禁开怀大笑:哈哈……还是“没心没肝”好。

老妈看牙

七 弦

老妈其实不老,今年六十出头,这几年牙齿频频出问题,或是蛀牙,或是咬崩牙,最近一个门牙和一个大牙出问题,我让她上城里大医院来瞧。

看到她满口的烂牙,我不住地说她,埋怨她不听话,不好好刷牙——她喜欢吃甜食,但是偶尔会忘记刷牙就去睡觉。她气急,连连否认。

要去看牙医的前一天,我临时有个要紧的会议要开,所以跟她说,你自己去可以吗?妈妈支支吾吾,说不会跟医生沟通。我一口就否定她,我说:“妈,你这么年轻,又不是口齿不清,怎么会不能跟医生沟通呢?”她不吭声。我知道她不高兴了,突然觉得自己好残忍,但是在我的心目中,她是无所不能的妈妈呀,买菜、做饭、缝衣服,还是个太极拳教练,怎么会连跟医生沟通都胆怯呢?

因为实在找不到别人,妈妈硬着头皮自己去了。会议临时取消,我急急赶往医院,远远地在医院走廊看到正在等号的妈妈,她像个做错事的小学生,眼神惶惑、坐立不安,看到我来了,竟然像看到救星一样,这哪里是我万能的坚强的妈妈?

轮到妈妈了,医生开口问情况,妈妈居然扭头看我,我又好气又好笑:“医生问你话,你就回答啊,怎么要我回答呢?”我三言两句描述完情况后,医生点头示意妈妈躺到躺椅上去,并且叫我在外面等就好。妈妈委屈地望着我,那一刹那,仿佛时光倒流,躺在躺椅上的是年幼惊慌的我,站在旁边的是焦灼的妈妈。

一周后复诊,我正好要出差,前一天晚上我反反复复告诉妈妈复诊很简单,就是让医生看看拔完牙后的伤口。她说行,我自己去。

人在路上,心里却十二分地放不下,电话打通了,妈妈兴高采烈邀功似地告诉我:找不到路,后来问了个姑娘,那姑娘可好心了,带她一直走到医院的门口……

我拿着电话愣住了,不管我是否愿意接受,妈妈,真的是老了,不再是那个伶俐伶俐,风风火火,无所不能的妈妈了,我认为很简单,理所当然可以做到的事情,她明显地做不到了。就像小时候,她教我自己搭车上学,我还是会大意搭错车。

现在轮到妈妈了,她需要陪伴,需要壮胆,需要帮助,我想,是该换我用心照顾她了。



我给奶奶们拍合影

侯建平摄

为啥大书法家都那么长寿

任万杰

古今书法家多长寿,颜真卿寿至76岁,柳公权87岁,欧阳询84岁,明代书法家文徵明寿至89岁,清代书法家梁同书寿至92岁,为什么在古代寿命不是很长的年代,这些大书法家都能长寿呢?其实,这和练习书法密切相关。

调节情绪:中医学认为人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。七情太过可使脏气失调。书法可调节心态,使情绪稳定。狂喜之时,习书能凝神静气,精神集中;暴怒之时,能抑郁肝火,心平气和;忧悲之时,能散胸中之郁,精神愉悦;过思之时,能转移情绪,抒发情感;惊恐之时,能神态安稳,宁神定志。

陶冶情操:古籍记载仓颉造字,虽是传说,但字与书体的形态反映了造字者对事物的艺术构思和精神情感的寄托。唐·虞世南《书髓》说:“稟阴阳而动静,体万物而成形。”篆书形态古雅、质朴;隶书圆浑、秀美;楷书严谨、鲜明;行书洒脱、烂漫;草书飘逸、奔放。它们尽管风格各异,但都表现出节奏化的自然美。其正如《淮南子》中说的“佳人不同体,美人不同面,而皆悦于目”,都使人感到美的享受。言为心声,书为心画,练习书法无疑能陶冶人的情操,赋予生命积极向上的活力,使人在艺术、眼界、胸襟、修养、气质上都得到升华。

形神共养:书法体现了形神共养的统一性。“形为神之宅”。形体的养护在于动,动以养形。执笔时,指实、掌虚、腕平的姿势;书写中悬腕、悬肘,不断前后后顾、左撇右捺、上折下弯的运动,不但调节了手臂的肌肉和神经,而且使指、臂、肩、背、腰、腿部也得到运动,而这种运动是舒缓的、非剧烈的;是适度的、非超常的。书法体现的这种适度运动,贯穿了“摇筋骨、动肢节”的导引内涵。

其实,就算我们做不了书法大家,做个书法艺术的欣赏者,同样可达养生目的。如果你心烦意乱之时,注视一件墨宝,感其意境,少时,便觉心归安静。这方面弘一大师说得最好:“对书闻息止,身心大清凉。墨痕虽不语,尤胜读老庄。”

昔日三尺讲台做奉献 如今醉心足疗惠乡民

在新邵县扶锡中学,有这样一位退休老教师,他叫瞿稳庄,十三年前他为老伴治病与足疗结缘,从此苦心钻研并为乡亲们义诊,他乐于助人的美名在当地广为流传。

今年73岁的瞿老精神矍铄,自1965年参加教育工作以来,瞿老一直担任中学语文、历史、物理、化学等科教学,1986年被评为化学高级教师,1996年,全国推行导师制,他被评为全县唯一的初中化学导师。历任扶锡中学教导主任、校长等职务多年,至2003年退休。

退休后,因老伴患椎管瘤在长沙住院,瞿老有幸结识湖南中医学院谢石山教授,并拜他为师,从此潜心研究《反射疗法》《穴位疗法》等书籍,总结出了一套行之有效的足疗疗法。2005年4月,一名患先天性脑瘫的7岁上海女童,不能站立行走,曾多次在上海、郑州脑瘫医院治疗,花费二十三万多元,仍不能行走,经常蜷缩在地上,苦不堪言。经人介绍,到瞿老这诊治,经他两个多月的精心按摩,最终能步行至车站乘车回上海。

瞿老退休后,除钻研足疗外,还利用休

闲时间练练字、写写诗词。他撰写的“金凤来会,文山一番宝地”、“鸿鹄博矣、圣州万里胜空”楹联被云南文山州《千人书碑》碑林收集。“我退休在家,没事练练书法,遇到有亲朋好友求助时,就看看病,按按摩,活的开开心心。”瞿老告诉记者。在他七十寿辰时,还填了一首词聊以自慰:寿诞七旬欣逢,阖家五福呈祥,灵光宅暖心房,嗣孙齐戏彩,四代喜同堂。桂馥茵芳璀璨,青梅竹马天长,用心牵手步康庄,夕阳无限好,同大庆民康。(童中涵)

退休乐团乐陶陶

7月24日晚上,新宁县城隍之韵广场,金苑老年乐团正在为市民免费演出节目。该乐团由城区机关单位24名退休男女文艺爱好者组成,其5万余元的乐器、音响设备均为自费置办。每当夜晚来临,广场人头绽动,歌声回荡,乐团为市民又送来了欢乐。 郑国华 刘玉香 摄影报道