

服老是一种正确的人生态度

李邦清

我刚过完70岁大寿,孩子们总是劝我凡事要小心,做事不能快,要稳。但我并不愿服老。可事实证明人是不能不服老的。上高中时,引体向上我能拉20多次;100米跑12秒多一点;跳远能跳3.9米;跳高能跳1.5米。可现在拖着笨重的身躯,引体向上1次也拉不上去了;100米几乎是走完的,还累得喘不过气儿来;跳远、跳高就不用提了,干脆就跳不起来。伙伴老王,年轻时不但力大如牛,而且擅长爬树,扳香椿毫不费劲,轻而易举。因而今老王虽70岁有余,亦不服老。今春,他小孙子想吃榆钱儿,正好院子里有棵榆树,老王跃跃欲试,搬来梯子,靠在榆树上就往上攀,结果腿打颤,心

里发慌,终不敢爬。若此,不服老行吗?生老是自然规律,是生的轮回,是凡夫俗子们无法抗拒。平民百姓抗拒不了,就是大人物也抵挡不住。1968年,81岁的英国元帅蒙哥马利,非佩戴国剑参加国会典礼不行。国剑非常笨重,按规定,佩戴人员必须带着它从皇家画廊走到上议院。女王讲话时,必须把剑举起来,不能有丝毫晃动。这套动作下来,年轻力壮者也够呛了。老元帅不听劝告,结果不但举着的剑晃动起来,而且身躯也晃动起来,他最终退出了会场。伟人,英雄在一定范围内,他们或许能抗拒一切,但他们唯一战胜不了的就是那

无情的岁月。可现实生活中,看看周围的有些老人,就像英国元帅蒙哥马利那样,不听劝告,不服老。他们喜欢戴“老骥伏枥”的高帽子,唱“宝刀不老”的高调子,图的啥?就是生怕人家看着自己,被人遗忘了,才不识时务显示自己。若此重利仇名,实是不自量力,没有自知之明。人老了,应该从心里接受,外在接纳,保持理智的头脑,给自己一种正确的人生态度。远离物欲,淡泊名利,做些自己喜欢的,力所能及的事。努力使自己进入安详、平和、宁静、泰然之境界。所以说,服老是一种正确的人生态度,是一种崇高的精神境界。

老妈的幸福“宅”生活

刘昌宇

老妈退休后,生性好静的她每天除了买菜,晚饭后出去散散步外,总是宅在家里。练练书法,做做瑜伽,疲了倦了,就养养花草,在宁静中享受着恬淡人生。老妈年轻时写得一手好字,打小太公就训练她用毛笔写写画画。在太公的严格调教下,老妈慢慢练就了过硬的书法功底。每年春节,我家的春联都是老妈的墨宝。退休后,老妈有了更多的时间研习书法,颜体、柳体无不模仿得惟妙惟肖。为了追求神似,老妈常常对着一些历代书法大家的帖子凝思苦想,一边揣摩,一边用手比划着。不懈努力下,老妈的书法形成了潇洒大度、柔中带刚的独特风格。

酷爱书法的老妈,常常在书房里一待就是半天,有时写累了,常常会洗了手,静静地坐在窗前,做一套自编的眼保健操,然后,眺望一下窗外的风景,顺便晃晃脖子、扭扭腰,并顺势进入下一个健身环节——做瑜伽。

老妈的瑜伽功是跟一个同事学的。她常常盘腿坐在垫上,用意念调整呼吸,在一种空灵的境界中,时而伸伸脖颈,时而展开“双翅”,如一只轻灵的仙鹤,落在碧绿的原野上。抬腿、弯腰、劈叉,老妈灵活得像一只松鼠,举手投足间根本不像一个六十多岁的老太。

除了研习书法、练练瑜伽,老妈还有一个挚爱,那就是养养花草。一有余暇,老妈常常会踱到阳台,小心翼翼地去伺弄那些“宝贝”。一会闻闻花香,一会除除草。桂花开了,她会采些下来,晒干泡茶喝。金橘挂果了,她会摘下来,洗净了送给家人品尝。

别看老妈整天宅在家里,好像不擅交际,可一到外面,儒雅的举止,洒脱的气质,让人一看就是一个书香女子。也许是“腹有诗书气自华”的缘故,一到社交场合,老妈举手投足总是给人彬彬有礼、落落大方的印象。用老妈的话说:“好的气质不是靠宅出来的,得靠静心去养。”

如今,宅在家里的老妈,每天充实而忙碌,宁静而快乐。

藏在月饼里的父爱

管洪芬

父亲退休后闲不住,仍时常出门打一些短工,因为怕母亲一个人在家寂寞,我偶尔地便会过去陪她聊聊天,有时候索性在那吃顿饭,然后一待就是一下午,只为了等到出门一天的父亲回来,可以和他说上几句话。

有一天,天渐夜色,在外打工的父亲终于回来了。原本我是心疼父亲的,可不知道为什么,一看父亲那疲倦的样子,我莫名的就生了气。父亲辛苦了一辈子,领着一份不错的退休工资,也该好好歇歇了,他的“闲不住”让我非常难以理解。

看着父亲,责备之语正要脱口而出,却见父亲憨厚地笑着,慢慢地从上衣的口袋里摸出一个小塑料袋,再等他小心打开袋口,我才看清袋子里放的是一块月饼。看着我纳闷的样子,母亲解释说:你爸干活的那地,每到下午三时有点心发,两块小月饼就着白开水,填饱了肚子干活才带劲。不过,你爸他有心,老是自己舍不得吃,非要每天带一块回来,就想让我也尝尝。母亲的话蓦地让父亲着了急,父亲说:哪是舍不得吃?是吃不了,吃不下总不能浪费吧,干脆就带回来。

我一直清楚地知道,我的父亲虽然年过花甲,可依然能一口气吃下两碗大米饭,父亲常说,能吃饭才是身体好,才有力气干活。可就是这样大饭量的父亲,却吃不下小小的一块月饼?这可能吗?看着那块月饼,再想到以前,我一下子像是悟到了什么。

吃过晚饭,我在厨房里给母亲帮忙。母亲突然地便笑了,她说:你知道吗,你爸他就是那样一个人,哪怕一块月饼一粒糖果,他也会想着家里的人。他现在辛苦,也想要多攒点钱,就怕给你添负担加累赘……听着母亲的话,我蓦然间眼眶浸湿:感谢母亲,也感谢那块月饼,让我终于读懂了我的父亲,读懂了那藏在月饼里的浓厚的爱。

我给老婆点个赞

周云海

我有时觉得退休的老婆有点俗,婆婆妈妈。我们老友相聚浙江游回来,老友菲菲姐微信我说:“云海,你老婆芳娣人太好了。”呵呵。

老婆好在哪里?聪明能干,勤俭持家,这我知道。哦哦,身在俗世,我觉得她身上浸沾了一些俗气。老友的话,让我把老婆的好像放电影一样在我的脑海里过了一遍……印象最深的是老婆的善良和热心。

以前住在没有电梯的老式房子里时,性格开朗的老婆就爱管闲事。退休后,她做了我们楼房的楼组长,一直义务为楼里居民做着没有酬劳、只有烦恼的婆婆妈妈事。百人百心,有时,居委会临时布置做的事,遇到楼里个别居民不配合的情况,也让她磨嘴烦心,但老婆还是乐观、豁达的努力做好。

现在,我们搬住进了环境优美的电梯房,一梯两户,邻里间的联系,甚至连照面都骤然减少了。但老婆还是怀着那一如既往的俗心。住进公寓房没有多久,她那自来熟的性格,就与楼里上上下下的邻居混得脸熟。

最近,老婆在家里迷上了自制面包。她的面包不光给家里人享用,还分送给楼里的邻居品尝。邻居赞她的面包做的“好吃”,老婆就自夸地告诉我制作成果。我说那是别人客气的说法,你不要笑的找不着北了。

不过,在我们的公寓楼里,老婆还真是一贴邻里相处的润滑剂。偶尔,我吃着邻居送来的杨梅等时新水果时,就会想起童年时我居住的地方,那隔壁阿姨或是伯伯端送过来的一碗香喷喷的馄饨或是一碗生日大肉面……我怀念这样温馨、飘香的邻里情。

愿今天更多宽敞、明亮的新式楼房里,都有这样充满善良和热心的俗气。

我给老婆的“俗”点个赞!

教师母亲捡废品

佟雨航

晚上下班时,在小区门口碰到正在遛狗的刘阿姨,她拉住我的胳膊,神神秘秘地说:“佟子,你知道吗,你母亲在街上捡废品卖呢……”

怎么可能?母亲,捡废品!打死我都不信。母亲退休前是镇中心小学的特级教师,退休后每月领着两千多元的退休金,虽不是很多,但足以使她和父亲的晚年生活丰富多姿了。一句话,母亲不差钱。

我步履匆匆地回到家,向母亲一问究竟。母亲坦然地说,刘阿姨说的是真的,我每天都在捡废品。我一下子懵了。“妈,你的退休金还不够花吗?不够花向儿子要啊,干嘛要到街上给我丢人现眼呢?”我有些急不择言了。母亲一下子怒了说:“捡废品又不偷不抢,怎么就给你丢人现眼了?我倒认为,捡废品既低碳又利于环保,避免了资源浪费,还额外地起到健身作用,是一举多得的光荣事呢……”

总之,那天我没能说服母亲,只好听之任之。每天,母亲戴上一副手套,提着一只大蛇皮袋,上街去捡废品。母亲不在意别人异样的目光,在人流耸动的街上、休闲广场和公园等公共场所里邋遢,专捡路人扔弃的矿泉水瓶、易拉罐和各类废纸箱、旧报纸等。等废品把蛇皮袋塞满了,母亲便提到废品收购点去卖掉,换回一些皱巴巴的一角、五角、一元、五元的零票子。晚上,母亲坐在灯下,戴着老花镜,一角一元地把零票子叠整齐,放进一只小铁匣里保管。

教师节那天,家里突然来了两位不速之客——两个戴着红领巾的小姑娘。她们和母亲亲切地聊天,为母亲揉着肩,帮母亲擦玻璃、拖地板……原来她们两个是母亲用捡废品的钱资助的两个贫困学生。母亲说,明年她争取多捡废品,再多资助两个。母亲的脸上漾着从未有过的开心的笑容。

原来,母亲是在用最卑微的行动做着最高尚的助学事业,我为我当初的浅薄而羞愧,更为能有这样一个捡废品的母亲而感到骄傲和自豪。



功夫

侯建平摄

习 惯

萧尊凡

“吃饭了,吃饭了!”老伴习惯性地呼唤。“还要五分钟看(写)完这一点就来。”这习惯式的回答总会招来老伴习惯性的不满和埋怨:“老习惯,吃饭也要一催再催!”

拿起筷子,端起碗,我就检讨:“对不起,成了习惯就难改了。让你久等了——不过,我笑着说,我的习惯,跟你总是“依了我”很有关系。”举个例子,教书时我利用暑假给数学成绩差的四个学生补代数课,你不但不对,还主动请缨负责招待中餐,以便下午继续补。我边复习,边教,后来补出了成效,家长送来谢礼,我不在家,你谢绝礼品,处理得很恰当呀!退了休,我按老习惯给村里的孩子补语文或作

文,我没要过一分钱。在村民老年学校讲课几年了,也没要过钱。村领导不理解,我老老实实地说,我读书时,从初中到中师,享受党和人民的助学金,现在为村里的父老乡亲做点力所能及的小事,这是应该的。每次说及此事,你老人家总是满意地笑成了一朵大菊花。

我们家有个堂老弟,烟瘾重,半夜也要起来吸烟,不小心烟蒂引发了火灾,一座好屋就毁在他的一只烟蒂中……

所以,我常说:好习惯受益一辈子,坏习惯受害一辈子,有些人的坏习惯,害了他一辈子还没觉察到了呢!这就太可怜了!

粗心往往失败,细心事事成功。这都是个习惯问题。

网上相亲,老年人要捂紧钱袋子

随着时代的变迁,网上相亲这种在青年群体中流行的方式,在一些单身老人群体中也兴起来了。然而“网上相亲”存在着各种风险,记者曾经接触过一个案例,有老人约“相互心仪”的女网友见面,结果被女网友骗了3万元,一片真心付诸东流。老人被骗之后,才得知女网友在外地已有家庭,与他见面目的本不纯。目前,由于全国婚姻登记系统还在联网建设中,异地特别是异省登记信息仍难以查询,一定程度上给婚骗制造了机会。

婚恋专家张佳芮认为,“老年人传统的人际交流,基本都在自己看得见、摸得着的圈子,而面对网上相亲,他们交流的对象

是陌生的、彼此不知情的,他们需要学着选择和什么样的人聊天,通过什么样的话题去了解对方,怎么推动相亲的进展,这些对于老人而言,无疑是新的。”

让老人学会如何防骗,是老人尝试“网上相亲”前的必修课,对此,记者也咨询了两位专家。“不要轻易将自己的手机号、家庭住址、家庭人口情况等隐私信息告诉他人;任何与财产交易相关的要求和建议都要警惕,征询家人或专业人士的意见,原则上建议不要发生任何财产交易;线下见面时,尽量约在熟悉的公共区域,拒绝一些陌生的、偏僻的、没有公共人员流动的约会地点;会面时,核实对方资料

和网上资料的反差,包括身份信息、照片等,反差太大时需要警惕;子女多给父母提供建议和帮助,必要时双方家庭进行见面认识,双方子女相互了解把关。”张佳芮建议。

婚恋专家周小鹏说:“一般来说,女性容易受骗,是因为她们求安慰、求关心的心理比男性更重,所以也倾向于通过为男性花钱的方式,来得到更多的关心,但往往骗子也很懂得怎么关心人。”

为此,专家特别提醒,一定要捂紧自己的钱袋子,不轻易透露、更不过度夸大自己的身家,也避免过度消费。

(甘韵仪)