

树老怕枯 人老怕孤

黄东成

老友原本是个很开朗的人,退休以后,心态依然不减乐观。但自年前失妻以后,就像变了个人,话也不多了,还不时长吁短叹,两个月中来我这儿聚晤三次,都提到“树老怕枯,人老怕孤”这句古谚。

我很理解他一人孤单的感受。他原是一个单位领导,工作得心应手,政绩业绩显著。他原有一个和睦亲爱的家庭,妻是教师,两个孩子尤其可爱。常听他十分自得地炫耀,孩子读书如何用功,每年成绩都在班上排名前三。他说他有点愧疚,对他们的关心太少了,他不在乎工作忙和累,再忙再累,一回到家,看到乐呵呵围来身边的孩子们,亲情的温暖,使他疲劳顿消。

为了孩子的前途着想,他同意他们出国深造。老妻却不答应,她舍不得孩子们离开,要他们在国内读大学。家庭会议开了两天,老妻哭了好多回,也没有将孩子的

心哭软,最终,老妻只得咬咬牙放孩子们双双去美国求学。每个星期日晚上接孩子们的电话,成了老妻最大的快乐、最重要的课目。几年以后,孩子们学有所成,被美国大企业高薪留下。老友夫妇退休以后,孩子们接两个老人到美国生活,逗留了四个月,实在水土不服,人地生疏,加之语言不通,思来想去,觉得自己的生活圈子还是在中国,中国才是自己的根脉。

他们回国以后,又恢复到过去接孩子电话为乐的生活情趣。怎奈好景不长,老妻突发脑中风过世,对他的打击实在太大了。平日生活都是老妻当家,饭来张口,衣来伸手,安排好一切,将他照顾得妥妥帖帖。突然间失去了依靠,使他一时无所适从,找不到方向。孩子们回国来陪护了他半个月,还得回去。剩下他孤零零一个,连个说话的人也没有,使他真正尝到了什么

是孤单的滋味,心里又苦又酸,有时泪水会在眼眶里转。

他这种感受我也有,人老是一个坎,就怕过不去,只要过了这个坎,时间长了慢慢就释然了。我送他一首诗,北周庾信的《枯树赋》:“昔年种柳,依依汉南。今看摇落,凄怆江潭。树犹如此,人何以堪。”虽说树老怕枯,其实老树不一定会枯,树的生命力比人旺盛得多,我去参观过北方的原始老林,不少七八人合抱的千年老树依然长得蓬蓬勃勃遮天蔽日。人就不同了,人老不可能重返青春,人的器官必定随年龄一并老化,不可逆转。

殇情的老人平时千万不要陷在孤单里不能自拔,要多结交谈得来的老友,常参加一些集体活动,多培养一些健康爱好,走出孤寂的困境。送大家“三乐”:自得其乐,知足常乐,助人为乐。



晨练 苗青 摄

金秋·金婚

赵利勤

秋风萧瑟,草木凋零,这时如果想看花,就只有去看菊花了。与“不是花中偏爱菊,此花开尽更无花”的元稹稍有不同,我是“菊花开尽更无花,因此花中偏爱菊”。

几天前,我骑车到郊外的山坡上看菊,面对着漫山遍野、花黄似金的菊花,我真想大叫:“野菊花,我来了!”是的,在众多的花卉中,它是最接地气的花,在深秋,你随处可见,或片大成原,或夹缝独生,花开花落,宠辱不惊。

在踏秋赏菊的人群中,一对老人引起了我的注意。他们看起来有六七十岁,红光满面,精神矍铄,在菊花丛中慢慢地走,细细地看,脸上始终洋溢着笑容,大伯不时还说上几句,大妈就笑得更开心了! 这对

老人是我新认识的近邻,我以前也只是在小区的广场上见过他们几次,没想到,在十几公里外的郊区又碰上了。

我走上前去,对他们说:“大伯,大妈,你们怎么也来看菊花来了?”大伯说:“怎么? 看菊花就只能你们年轻人来吗?”我知道大伯爱开玩笑,就笑着说:“我可不是那个意思。菊花看到你们这样幸福,开得更好看了呢!”他们笑了,大伯夸我说:“小伙子,你还真会说话! 我给你说实话吧! 我和你大妈都爱菊花,特别是野菊花。以前日子苦,没有心情看。后来日子渐渐好了,我们有时间就带孩子到郊外看。这些年城市扩建,我们虽然跑得远了,但既锻炼了身体,沿途也看了城乡的巨大变化,就当是一

次愉悦身心的旅行!”大妈说:“我们结婚的时候,家里穷得连块红布也没有,我和你大伯就去采了一篮子野菊花,把屋里布置了一下,亲朋好友还都说没见过这么好的新房呢! 再过几天就是我们的金婚纪念日,我们要选一个好地方,在菊花丛中拍纪念照,让这美丽的菊花见证我们的金婚,你说好不好?”

“当然好了!”我既惊讶又高兴,老人虽历经风雨,但精神却还这么好,一点儿也看不出岁月在他们身上留下的印痕,多像在深秋依然怒放的野菊花啊!“没想到你们看起来这么年轻,竟然就要过金婚纪念了! 我祝你们金婚快乐,健康长寿!”大妈说:“现在日子好得没法说,每个人都会健康长寿的。我们每年都来看野菊花,看到一百岁!”

看着他们的背影,我不得在想,野菊、老人、金秋、金婚,这是多么值得纪念的岁月啊!

“五子连珠”乐悠悠

郭盛永

有人说,公务人员尤其是有点小职务的公务人员,一退下来就容易生病,大有“低处不胜寒”之意。鄙人不才,在基层担任科职多年,现在退休了,要说有失的话,就是体重下降了10斤,是沾了“五子连珠”的光:

走步子。基本上每天早晚定时出去散步,每次30分钟以上。上了年纪,我喜欢僻静,选择车稀、人少的路线,每次散步以微微出汗为好,走出了好心情,走出了好体格。

爬梯子。我家住四楼,我爱“自讨苦吃”,没有紧急情况不坐电梯,上下楼走步梯。在上上下下的体验中,我发觉爬梯子对身体大有益处,不仅能活动筋骨,还对掌握平衡很有帮助。

敲键子。退休后心闲了,空多了,正好发展我的写作爱好。在电脑上,浏览新闻,敲点时事评论;听听健康讲座,敲点心得体会;读点哲学书籍,敲点人生感悟。敲键子既活跃思维,又充实了生活。

做厨子。原来都是吃现成饭,没时间下厨房掌勺。一退休,一日三餐我坚持亲手做一餐,整盘子,换口味,调花样。做饭炒菜,从采购到切洗、加工,直至端上饭桌,忙忙碌碌,我把厨房变成健身房。

逗孙子。一有点空余,就同孙辈们一起玩,开心欢乐地做游戏,来几场“包袱剪刀锤”,做个“老顽童”,尽享天伦之乐。“五子连珠”使我动静结合,张弛相间,身心健康,其乐融融。

用28岁心态过82岁人生

近日,微信里一篇《让这位82岁的姑娘告诉你,什么是人生》被转发点赞,阅读量“秒杀”10万+。大家不是被“鸡汤”灌翻,而是震撼于“王姑娘”的一组真实照片。

王群晶生于1934年,广西南宁人,经历过战争年代,却在和平年代失去了生命中唯一的儿子,随后失去了丈夫,她隐藏所有的痛楚,用柔弱的肩膀对抗生活中的所有险恶,凭一己之力让六个女儿安然长大、成家……近日,从穿越半个中国来到北京与女儿同住的王群晶笑盈盈地诉说了她82岁,却犹如28岁般元气满满的生活。

采访时,王群晶指甲上鲜亮的大红色给记者留下的印象很深。她的时尚之路则源自一次巧合。今年春节前,王群晶去小女儿家里小住。“我让妈妈干脆别带旧衣服了,我带

她去买新的。让她先试试我的皮衣”“没想到她一穿上我的皮衣,就把我和姐姐吓呆了。帅! 那种气场真不是一般老太太太有的。”之后,王群晶开始在女儿的帮助下,尝试不同的风格。穿着上潇洒如风的她,心态也和二十多岁的年轻人一样。

爱看好莱坞大片,和女儿一起通宵追韩剧,去KTV和孩子们K歌跳舞……喜欢看体育节目,常常因为看篮球赛而激动得手舞足蹈。她也保持着良好的生活习惯——洗冷水澡、喝盐水、坚持锻炼健身、做瑜伽……

82岁的年纪,却依然保持着28岁的好奇心和对生活的憧憬,时时刻刻都元气满满地生活,或许这就是王群晶“报复”所有苦难的方式。(黄河丹)

老朋友是必要的

陈荣安

到了年龄的某个门槛,会特别感觉老朋友的存在是必要的。数量不必多,可以谈心事谈人生挫折谈岁月的就好,尤其是可以一起变老的朋友,对于青春老去的种种牢骚可以无限畅谈,不仅能壮胆,还能互相依偎取暖,是中年最需要的养分。

我说的老朋友,是相识的年份够老、年纪够老,老到岁月足以浸润出熟成的醍醐味,入喉可以回甘,而不是青春乍来的青涩烈口。

早年仗着青春因此挥动尖锐的刀锋互砍,因为害怕寂寞所以恐慌性地结识朋友,同时还隐忍着许多糟糕的友情继续缠身;年纪大了,认识新朋友的机会不多了,替糟糕友情卖命的力气也少了,那些糟糕的经验就留给过去,腌渍成记忆拿来互相挖苦揶揄就好。

只要够老,还能互相往来的老朋友就像去芜存菁的浓缩汁液,滴滴鲜明。偶尔跟老朋友相聚是必要的,有益身心,可以促进新陈代谢,让自己变勇敢。聚会的目的是卸下身上的厚重装备,回复成相识当时的模样,虽然体重或老态已成事实,可是老朋友在一起就是有机会,要赖要烂要白痴,都不成问题。

老朋友相聚其实也不爱谈现状和未来,谈的都是陈年

往事,许多八卦笑话讲了又讲,仿佛隔夜菜一热再热,百吃不腻。默契和笑点都抵达那种一上场就直接进入季后赛,拼个你死我活、笑到肩膀抽筋的程度。在现实生活与职场环境里,早就没有让自己得以尽情打闹像个不成熟的孩子那样的机会了,因为环境不容许,身段不容许,头衔不容许。

可是老朋友的聚会愈来愈难,各自看起来似乎很闲,但是要凑在一起也不容易,谁要出差谁要开会谁要加班走不开,或要接小孩或是小孩要学车,再不然就明明是不想来还要先答应再临时爽约,类似这些真的不能来或突然缺席的事情,毕竟自己也干过,所以要原谅别人也不太难。这是中年以后的友谊模式,借口愈来愈简单,理解愈来愈容易,或许是看开了,或许是懒得追根究底,留一些余地,往后拿出来当笑料,也不至于尴尬。

老朋友是必要的,即使老朋友相聚也看到彼此年华老去的证据,食量愈来愈小,眼袋愈来愈肿,小腹愈来愈凸,看手机要摘下近视眼镜或拿得老远,记忆愈来愈不牢靠,想起那个谁谁谁的名字要折腾好久,可是我们都因为彼此消遣揶揄而变得更加开心,所以,一起变老就成为很浪漫的事情,没什么好怕的了。

老爸老妈学跳广场舞

张红军

吃完晚饭,灯火阑珊。老妈突然说要去学跳广场舞,老爸一脸不高兴。他放下手中的报纸说:“你还以为你是十八岁的小姑娘,在家看看电视多好,去跳什么舞,一点意思也没有。”老妈没有理会老爸,依旧热火朝天地去学跳舞。

第一晚学舞回来,老爸和老妈吵了一架;第二晚依旧;第三晚再吵,老妈动了真格的。她泪水涟涟,咬牙切齿翻云覆雨般地把老爸的“劣根性”数落了几遍。老妈的话令老爸无地自容。我看场面很尴尬,就对老爸说:“老爸,有什么大不了的,既来之,则安之,只要老妈愿意,尽可以让她的跳舞去。”

老妈年轻时是个美丽而聪明的女

人,很快就学会了跳广场舞,而且会跳很多的花样。坚持了些日子,老妈完全像换了一个人:性情开朗了许多,光彩照人,仿佛一下子年轻了十岁。有时候老妈从舞场回来觉得“舞意”未酣,就自个儿地跳上一会。在一旁看电视的老爸起初是略有鄙夷地睨上几眼,渐渐地却也习惯了。后来感觉他看老妈跳广场舞像是一种享受,因为随着那节奏明快、高低婉转的乐曲以及老妈那轻曼的舞姿,有时候老爸也跟着手舞足蹈起来。

有一次,老妈回家再跳的时候,老爸放下手中的报纸走近她,老妈惊诧之余停下了舞步。老爸说:“我想跟你学跳广场舞。”老妈惶惑地看了他半天,迟疑地