

家有八旬“成语控”

刘会琴

现在,年轻人当中流行“手机控”,而我
家却有一个80多岁的“成语控”!——谁?
我老伴! 身为退休教师的老伴在晚年的生活
中,时不时地冒出一句成语来,逗得全家人
哈哈大笑!

遥遥领先(遥遥领先):老伴周日领着
五岁的孙女摇摇在楼下玩。临近中午时,
老伴抱着摇摇气喘吁吁地走上楼。我诧异
地盯着老伴问:“你们祖孙俩在楼下干吗?”
老伴放下摇摇,一抹头上的汗,说:“我和摇
摇赛跑来着。”这是好事呀。“战果如何?”
老伴慈爱地摸着小孙女的头,说:“别看孩子
小,跑起来可有力呢!跑了两个来回,都是
——遥遥领先!”看这成语用的,恰如其分
还逗人!

自食其盐(自食其言):我在厨房做菜
时,老伴经常过来给我打下手。一次,我在
厨房炒瓜片时,由于灶下火旺,我腾不出手
来放佐料,便喊来老伴帮忙。老伴顺手拿
起一勺盐就撒入锅中。“你倒里多少盐啊?”
老伴看了看手里的小勺子,说:“不计其

数!”鱼炖好端上桌后,我让老伴第一个动
筷夹鱼吃。全家人都不解其意,待看老头
子吃下一块鱼肉后脸上呈现出的痛苦状
时,全明白了:菜里盐放多了! 老伴放下筷
子,长叹一声:“唉,真是自食其盐啊!”一句
话,逗得家人全都乐啦!

摇头晃脑:我准备下厨房煎鱼,老伴过来
打下手。我刚把一条鲜活的鲫鱼从盆里捞
出来,老伴就连忙抢了过去,用力抓住鲫鱼,使
劲抡了几抡!然后才递给我。我对老伴的这
番动作很是纳闷,老伴骄傲地解释:“这叫摇
头晃脑!这样一抡,鱼脑才好吃!”

文武全才:退休后,老伴就成了我的
“秘书”,天天跟在我身后忙家务。老伴跟
我学会了炒菜和炖菜,也懂得了何菜用文
火、何菜用武火。老伴时常操着锅铲对前
来串门的邻居自豪地说:“我现在可是名副
其实的‘文武全才’啊!”逗得邻居哈哈大
笑,无不伸出大拇指:“老哥,给你点赞!”

程何提桶(成何体统):楼下有片空地,
老伴和退休的同事程何一起将这块地开垦

了出来,种上了各种蔬菜。俩人一有空闲
就在菜园里忙碌。一天,老伴正在菜园里
锄草,老程大哥拎着一个红塑料桶来浇菜
了。老伴抬头一见程何,忽然哈哈大笑起
来:“哈哈,老伙计,直到今天我才明白‘成
何体统’是啥意思啦!”一句话,把楼下乘凉
的居民们全逗乐了,程何看看手里提的塑
料桶,也禁不住开怀大笑起来!

环环相扣:老伴每次刷完鞋后晾晒时,
都用鞋带将两只鞋紧紧地系在一起,然后
再挂在阳台或是晾到楼下。家人不解,老
伴解释说:“这叫环环相扣,肯定不丢!”

成人之美:一次,老伴在阳台晾鞋时,
因窗户是敞开的,一股大风把一只鞋给刮
到了楼下。老伴见状先是一惊,脸上现出
惋惜的神色,而后捡起剩下的那只鞋,嗖地
一下顺窗口扔了出去。“你这是干嘛?”我走
过来质问老伴。老伴瞄了瞄楼下,一本正
经地说:“一只鞋你让人家咋穿啊?别人捡
去也没用啊!咱家剩一只鞋也没法穿,不
如都扔下去,君子成人之美嘛!”



门球养生健脑又健身

7月11日,在新邵县城的赛双清公园附近,何利华
老人正在专心致志地打门球。只见她步伐轻盈,动作流
畅,从瞄准到击球一气呵成,矫健的身手丝毫看不出已
有81岁高龄。何奶奶打门球已有二十多年,她用“健脑
又健身”总结起了打门球的好处。

打开自己心爱的木制工具箱,何利华老人向记者展
示起了每天带来的门球装备。“这是十个门球,五个白
的,五个红的。还有带点水,带块毛巾。当然还有这个
随手拿着的门球杆。”何奶奶说,只要不下雨,她每天带
上这些设备从家步行十来分钟到门球场,再打上两个多
小时门球,出汗,感觉一身特别轻快。何利华老人告
诉记者,打门球需要不停地走动,还要摆球、击球、捡球,
无形当中很好地锻炼了身体。“我原来在食品公司上班,
退休后一直打门球,每天运动完后饭量都大一些。”何奶
奶感言,自己腿脚轻便,身体硬朗很少生病,这都得益于
多年坚持打门球。

在交谈中记者发现,何利华老人耳聪目慧,思维反
应比一般的老人都要快一些。“这个也是打门球带来的
好处。你看我们五个红色的一边,这除了考验个人技术
之外,更需要的是团队配合、战术得当。”何奶奶结合场
上形势说,现在我们红方的目标是进更多门、得更多分
的同时,把白方的球尽量打出去,把自己队员的球更多
地推向门边。“我感觉这个跟下象棋是一个道理,讲究策
略,打之前要认真思考下一步走势。”何奶奶说,门球不
像象棋坐着不动,打门球的运动量恰好适合老年人,所
以说是一项健脑又健身特别适合我们这些上了年纪的
老年人的休闲运动。(童中涵)

老来相伴不“外包”

郭华悦

前阵子,换了智能手机,下载了不少应用软件。
以前,对新事物,总有些排斥。原因年纪大了,惰
性重,不愿轻易改变现状。后来,觉得应该活到老,学到
老,于是开始尝试新鲜事物。
而这一尝试,我才发现,原来生活可以这么方便。
比如三餐,不想折腾的话,可以随时叫外卖,各种店
和美食,任君挑选;甚至如家务等,都能“内销转出口”,
通过“外包”的方式,让别人代为解决。

这么一来,生活确实便利了。
可凡事,有利也有弊。我就发现,如今的年轻人,对
于“外包”这种生活方式,过于依赖,走极端,导致了从三
餐,到生活,甚至工作,都有了“外包”的趋势。
很多年轻男女,在一起或结婚后,都习惯将生活“外
包”。三餐,在外头吃,不用自己动手;生活上的琐事
儿,特别是家务,全让钟点工给“外包”了。这么一来,还
能省掉琐事,留出时间,好好享受生活,培养感情。

可这样的感情,处久了,总觉得少了点什么?
细细一想,其实就是俩字:参与。在习惯“外包”的
人看来,两人多了小浪漫的时间,感情应该更好了。以
前,有种种事情,诸如柴米油盐,分散精力;如今,能全
身心相处,没有繁琐,自然更好。
可渐渐地,当你把干扰感情的因素,尽可能地排
除了,却会突然发觉,生活与感情上,少了这些看似琐碎
的事儿,从长久来看,非但没有变得更好,反而变得极
为空洞。

老一辈的夫妻,几十年下来,一开始不见得有什么
感情基础,但越到后头,反倒越恩爱。玄机也是这
两个字:参与。生活苦,两人一起苦,一起熬;熬过了,
迎来了美好的明天,一起享受甜蜜的果实。这种共同
参与的经历,让两人的感情日益亲近,最终有了后头的
恩爱。

参与,是恩爱婚姻的法宝,也是老来相伴的要素。
就好像我们这代人经历过的苦日子,也是一样。那会
儿,盼着好日子赶紧到来。可这样的好日子,若是一蹴
而就,反倒培养不出深厚的感情;相反,好日子慢慢奋
斗出来,两人同甘共苦,反倒熬出了最美的老来伴。而
这样的“无意”,看似意外,却是在不懈的参与中,所磨
练出来的。

这是如今的年轻人所缺少的。但感情若要长久,最
不可或缺的,却正是这种感情里的参与感。两人一起
做饭,一起分担家务,一起承担起种种家庭的担子。在
这样的过程中,最能磨练感情,也最能培养感情。而直
接跳过了这个过程,感情如无根浮萍,遇风飘散,何来
相伴到老?



最美夕阳红

侯建平 摄

老也要老得漂亮

飞 鸽

有人说岁月不饶人,首先不饶女人。殊不知,
比肌肤衰老更可怕的是心灵的衰老。

你我都知变老是无法避免的。但在变老
的路上,有人活得疲惫,老气横秋;有人活得轻
松,老得漂亮。

一种坚持美丽的态度。一个人的长相是
无法选择的,但这并不影响我们变成一个漂亮
的人。美丽和时尚是一种态度,不管多少岁,
我们都要保持优雅的身形,穿着得体,适当装
扮,这既是自尊,也是尊重他人。

一个修炼气质的爱好。老年人的漂亮,更
多的是来自于气质、修养、学识、良知。这些
都是内在的东西,可以通过兴趣爱好来增补。有
个爱好,只要能陶冶性情,培育人格,滋润心
灵,均可“修”出漂亮,“养”出精神。

一颗永远善待自己的心。留一些时间给
自己,享受每一刻时光。如果你自己都不心疼
自己,还指望谁对你好?一个人无论什么时候
都应该有一种精神,爱自己,更爱别人,让自己

我家“二老”如姐妹

柳 相

的大度豪爽,岳母则常常提起母亲的与人为
善。

前些时候,母亲因腰椎疼痛久卧在床,
竟引发了脑梗,又由于体质虚弱,右手从肩
膀到手指生了许多带状疱疹,钻心地疼。什
么药都用了,但见效不大,我们作为儿女的
也都束手无策。岳母几次去医院探望我母
亲,回来后脸色沉沉的。因为母亲生病,妻
子工作又忙,岳母让我下班后直接去她那
儿吃饭,并告诉我,母亲的体质太差,需要
营养跟上,光靠医院的饭菜恐怕调整不过
来。我颇感为难,因我

不善烹饪,而且母亲平时吃得清淡,很难
伺候。岳母便自告奋勇,每天专为母亲烧
营养菜:清蒸鸽子、白灼虾等,并每天烧一
锅绿豆汤。我深受感动,中午就把菜汤送
到母亲的病床前。

久病不愈的母亲性格变了很多,也不再
坚持吃素,加之岳母的菜肴色香味诱人,母
亲胃口大开,每天都把菜和绿豆汤吃得一
点不剩。渐渐的,母亲气色有所好转,病也
好了大半,她非常感谢亲家母为她所做
的一切。岳母毫不以为然:举手之劳嘛,
何必挂在嘴上,只要病好了,大家都开
心。