



地书 (图片与内文无关)

如今人人注重保健,而且都有一套自己的养生方法,父亲也不例外,且独出心裁地自创了一个“三高”养生法。

父亲年轻的时候是个脾气暴躁的人,沾火就着!气大伤身不说,还时常得罪人。上了年纪后,父亲的心态逐渐变得平和,成了一个整

天嘻嘻哈哈的小老头。这就是父亲“三高”养生法中的第一高:高兴!父亲给自己找乐的方法有很多,种花种草、养鱼养鸟,都能让父亲高兴起来。父亲说,生活中怎么能没有花草没有绿色呢!闲暇时领略那郁郁葱葱、生机勃勃的花草,不但可以增添怡情雅趣,更能感受到一

人物写真

青衫

父亲的“三高”养生法

股健康向上的力量。

以前父亲是从不进厨房的人,可自从退休后,还时不时地为我们做顿饭,口味好不好先不说,精神可嘉啊!我和母亲是一通表扬。父亲一高兴,肯定又要高歌一曲,这就是父亲“三高”养生法中的第二高:高歌!可别小看这唱歌,一曲下来,舒缓了神经不说,感觉五脏六腑都跟着通透了,那叫一个爽!可是他老人家的“声线”实在是我不敢恭维。父亲可不管这些,高兴起来是唱完流行歌唱民歌,然后还唱戏,顺便还带着手势,常常弄得母亲哭笑不得。

父亲不仅“唱”功了得,手上的功夫更不一般。年轻时父亲就喜欢书画,但那时家里生活困难,根本没条件摆弄,这一直是父亲心里的憾事。退休后,在家人的鼓励下,父亲报名参加了市里的老年大学,上了书画班,跟老师系统地学习书

画,这就是父亲“三高”养生法中的第三高:高雅!

父亲的认真劲我都佩服,一星期去上两次课,每天晚上都要画画、练字。父亲说,写字画画犹如逆水行舟,不进则退,两天不动手就生啊!经过学习,父亲的书画已颇有章法,并多次参加市里举办的各种展览。父亲还趾高气扬地说:“下一步我打算搞写作,把我一生的经历写下来,就算回忆录吧,我现在就开始练笔,争取利用三年的时间,加入市作协。”看着父亲信誓旦旦的样子,在为父亲感到骄傲的同时,我也为自己感到汗颜,父亲在花甲之年都不放弃对人生的追求,我有什么理由怨天尤人啊!

“三高”养生法让父亲知足常乐,在这里我真诚地说一句:父亲,将您的“三高”养生法延伸到永远吧!

晚年生活

常忆当年 纺线线



我随慰问组赶到一个乡敬老院慰问老人,当慰问组从车上卸下棉衣、棉被、大米、白面,向老人发过慰问金后,转入与老人唠嗑谈心。我走进一位老太太的住房,看到靠西墙的土台上摆放着一架古老的纺车。

老太太笑嘻嘻地说,知道它是啥吗?我说,知道,纺车。老太太说,年轻人知道纺已经不多见了。我说,你这纺车也该进博物馆了。老太太说,博物馆的人来要过,我没给。我说,现在是啥时代了,飞船都上太空了,你咋还留着它?老太太说,她从村里搬到敬老院的时候,把用不着的东西都送给了邻居,却留着这个纺车,并把它带到了敬老院。很多年轻人不明白,要它弄啥哩?

我也不明白。老太太说,纺车是她结婚时娘家陪送的嫁妆。我还不明白,女儿结婚,娘家一般都是陪送桌子陪送柜,陪送衣服陪送被,或者陪送粮食陪送钱,她娘家怎么陪送一个纺车?老太太说,那时候娘家穷,婆家也穷,娘家是想叫她靠自己的勤劳双手过上好日子。

我静静听着。老太太说,纺线织布艰难得很哪!那时候,纺线大都是从秋末纺到春初,三四个月时间。每天从早纺到晚,从晚纺到深夜。一个纺线能手一天半夜也仅能纺出三两线。冬夜里纺线没有电灯,只有油灯;没法取暖,只好挨冻;没有饭吃,只能挨饿。脚冻烂了,手冻烂了,人饿浮肿了。纺车一圈圈地紧紧摇,棉线一寸寸慢慢抽。当线纺得多了,还要经过十几道工序才能把线织成布,然后把布换成钱,买来用的物吃的粮。但是,很多人家仍然吃不饱,还必须起早贪黑去剜野菜、挖草根、剥树皮……

顿了一下,老太太说,党的政策越来越好,农民逐渐解决了温饱,她也过上了好日子,乡里每月补助92元生活费,每年发给一套单衣一套棉衣,村里还组织人帮她耕种责任田,派人打了压水井。如今,她又住进了敬老院,不愁吃来不愁穿,欢喜喜度晚年。看着古老的纺车,忆起当年纺线线,也就想到了共产党好、社会主义好、改革开放好。

我听着老太太的述说,不由感慨万千。尊敬的老太太啊,你为我上了一堂政治课。(王天瑞)

生活故事

沈素白

二伯的后遗症

二伯是个有本事的人,15岁参加工作,46岁时当上了县卫生局局长。

自从二伯当了局长后,家里人来人往,比以前热闹多了,连老家的一些人也都要到二伯家走动走动,冬天大棚里的黄瓜,夏天新摘下的豆角,甚至秋天霜打的红薯叶都有人替二伯家打点着,当然走时也不空手,成提成箱的奶、牛肉、火腿肠之类的二伯都要给他们一些。

二伯家有一处储藏室,我进去过几次,里面的好烟好酒都摆得顶着了天花板。有回二伯跟我说,素儿,啥时办事用得着就来拿吧。

当二伯干得正好时,52岁的他因年龄问题被一刀切了,退居二线。

二伯家先前的门庭若市,之后的人走茶凉,二伯受得了吗?那一阵子我到二伯家很勤,去的时候拎一件奶,或带一箱方便面,这些东西以前我们可是没少吃二伯的。

是我把人情看得太冷了,退下来的二伯并不是没人理,在二伯家里,有两次我都看见还有人搬着礼物上门的,也不多说话,有的放下东西就走了。

二伯的脸有些活泛了,我也心里替二伯高兴,官场上呆了那么多年,工作上没出现问题,身体上没落下毛病,退了还有人记着,该知足了。

二伯的心,我看不见。几天前的一个中午,我见二伯从一家超市出来,空着手,急匆匆的样子。那超市是我中学一个同学开的。

那天,没有阳光,阴冷。街上人不多,超市里很冷清。朋友对我很热情,一见面就开始了家长里短。我干脆拉过一张椅子坐下,说,超市有什么新鲜事儿,我可以写进文章里。

听了我的话,朋友一怔,之后递给我一个卡片,上面写的是西怡园小区26号。

我心里一动,这是什么?“一个老头,有点儿神经不正常,经常到我这儿,就是买一提卫生纸,也要我们用烟酒食品箱子包起来,再给送家去,情愿多掏钱,买的没有费的多……”

朋友的话醋一般让我心里泛酸:二伯啊二伯,当了几年的官,你到底还是落下了后遗症。

卡片上记的地址,是我二伯家的。



唠嗑

轶名 摄

两代之间

刘志诚

父亲哭了

父亲是一个老实巴交的农民,干了一辈子泥瓦匠,如今60多岁了,身子骨还很硬朗。

小时候我就领教了父亲的严厉,整日绷着脸。不过我的学习还不差,每次考试都成绩优异。有一次我考了全班第一名,回家向父亲炫耀时,父亲面无表情,说:“好好干……”

后来我考入了夏邑师范,一年难得与父亲碰几次面,每次放假回家,望着熟悉的家乡,看到满身泥土的父亲,总想对父亲说些什么。一次学校举行绘画比赛,我的作品在全年级荣获第二名,当我把获奖证书很认真地递给父亲时,父亲还是那句话,“好好干……”

后来我参加了工作,成了一名普通的小学教师,青春的激情和满腔的热血让我一心扑在教育事业

上,每年的教师节我都能拿回一张荣誉证书,那一刻我异常激动,这也算事业有成吧!但父亲还是那句话,“好好干……”

再后来我成了家,有了漂亮的妻子和心爱的儿子,可是看着日渐衰老的父亲,不由得心酸。那是一个星期天,外地教书的妻子大包小包地赶回来,把一辆玩具车交给儿子,也给了我一双崭新的皮鞋。妻子从包里拿出一件上衣给母亲,又拿出一件皮袄递给父亲。父亲苍老的手有些抖动着地接过棉袄,嘴角抽动了几下,想说什么却又没有说,转身进了里屋。好大一会儿,父亲出来了,眼角红红的。妻子望望我,我看看妻子,各自纳闷,后来母亲告诉我:“你父亲哭了,你父亲真哭了……”

父亲哭了,我却无言安慰。

漫画园地

朱天明



畅游

征稿启事

《晚晴》是针对老年人开设的一个版,其宗旨是对老年朋友的工作、生活、学习、健康等各个方面,进行广泛和深入地交流,并介绍一些健康知识、学习心得、生活感悟等,希望它能成为老年人的忠实朋友。

本版欢迎老年朋友以及关注老年人的写作爱好者积极赐稿。稿件以800字左右为宜,欢迎网络传稿。

投稿邮箱: zkt@sina.com