

生活之悟

无愧于大自然的厚爱

常中元



我已年近古稀，但心情却依然年轻，静下心来细想，感悟颇深。

老得成熟。老是成熟的标志，人到老年，在经过工作和生活的

磨练之后，积累了待人、接物、处事等方面的丰富经验，在办事拿主意时，要充分发扬浑厚、稳妥的优势，计高一筹，使人钦佩、折服。

老得潇洒。潇洒对促进老年人的身心健康起着不可估量的作用。一些孤独的老人，勇于冲破“老不正经”的禁区重结连理；一些老年人庆金婚、银婚而拍新婚照；一些老年夫妇结伴旅游。还有一些老年人，身着丽服，手持道具，腰系彩带，在众人面前翩翩起舞，放声高歌，显得白发与黑发同样绚丽，朝晖与晚霞同样鲜艳，铸成一道受人尊敬和效仿的美丽风景。

老得清静。清静是老年人修身、养性的最好心境，要做到心无尘埃半点侵，就要远离名利、远离荣辱。古人称退役是“解甲归田”，今人称退休是“自我还原”。一些名士形容这种清静是“野花啼鸟一般春”，“不知春去已多时”，能够做到“得之不喜，失之不忧”，“不以物喜，不以己悲”。学会忘掉宿怨，放大美好，知足常乐。

老得达观。人世间常遇不如意的事。老年人对待这些不如意的事应以“万事皆空幻，达人须达观”的态度从容应对，一切顺其自然，随遇而安，自信没有过不去的火焰山。不要自找麻烦，

自己跟自己过不去，更不要用别人的错误来惩罚自己，该糊涂时就“糊涂”。

老得开明。有一些老年人常表现出思想保守、固步自封，谈起往事他们会津津乐道，而对未来和新生事物则缺乏敏感，甚至会影响自己的情绪。要跟上时代步伐，就要放下包袱，开动机器，好学而不知老将至，活到老，学到老，改造到老。要与青年人建立“忘年交”，让老年人的智慧来指点青年人的朝气，让青年人的朝气来支持老年人。

老得情深。人到老年，总想人生一世多给世界留下点光辉。老年人要发挥余热，就要投身到五彩缤纷的世界，充分施展自己的才能和智慧。老年人可著书、写回忆录；可作诗、赋词、挥毫泼墨抒发胸中情感；可种花、养鸟点缀美好生活；可读书、看报丰富知识；可打拳、登山、旅游锻炼身体；可交友、聊天来传播信息。

直到生命的最后一息，我们都会感到，我们无愧于大自然赋予的厚爱。

流金岁月

我和老伴故事多

霍雨佳

这事得从几个月前说起。以前我只进只需3元5元的理发店，那天我破例进了一家最低消费10元的“剪吧”。一位发型弄成金毛狮王状的小伙子，只用了梳子、剪子，就将我的头发打理完毕。我看罢心里一惊：“这是我的头顶吗？怎么头发这么稀呀，明显是谢顶嘛！”

回到家，不良的情绪我也带到了家。我对老伴一阵狂吼：“你对我一点都不关心，眼睁睁看我谢顶了，说都不说一声！”老伴听罢，乐不可支：“你的谢顶，我早发现了，不想告诉你，是怕你难过。”见我怒气未消，老伴又安慰说：“谢顶有什么关系呀，谢顶还是智慧的标志哩，不是有绝顶聪明的说法吗？”老伴的幽默，简直就是火上浇油！我怒目圆睁：“你是不是想让我成为绝顶的秃子呀？这样才显得你漂亮是不是？”老伴低头不语，像是有点委屈。我又说了几句话，便到网上查询有关治疗谢顶的信息。

以后，我通过各种途径，找到许多治疗谢顶的方法，但每次要上门或汇钱买药时，老伴都坚定反对！最可气的是，网上说吃黑色食品（如黑芝麻）有益生发、护发，可老伴就是不买黑色食品！

上个周末，我特地从报刊亭买回一本杂志，杂志封面刊登一种生发剂的疗效照片——疗前，寸毛未生；疗后，满头乌发！

我惊喜异常，可老伴又泼我一瓢凉水：“这广告你也信呀，如果真有这奇效，世界就没秃子了！”我的火气又上来了：“你就盼我成为秃子！”见老伴没吱声，我的声音降了八度：“那你为什么连黑芝麻糊也不买呢？”

几分钟后，老伴才温柔地说：“你说的不错，黑色食品对头发的确有益处，但益处有多大你说得清楚吗？”我得理不饶人：“益处再小也是益处，多吃一点，益处不就大了嘛！”老伴更加认真了：“你能多吃吗？像黑芝麻糊这类食品，含糖量都比较高，而你的血糖一直就有点偏高，当然不宜多吃！”

这下，轮到我没言语了。见我消气了，老伴笑着说：“即使你成为秃子，我也不会嫌弃你的。”我对这话还是不满：“你怎么就盼我成为秃子呢？”老伴歪着头问：“想知道为什么吗？”我点头。老伴实话实说：“每次和你走在一块，别人都说你比我年轻十岁；若你真的成为秃子，看起来就会老气一点，这样我俩也就更合适了。”

我这才发现，六十刚出头的老伴，不仅头发花白，额头也生出不少皱纹。我突然生出这样的念头：一定要让老伴变得年轻一点，自己沦为秃子就秃子吧……

不知不觉，我已泪眼模糊，耳中又响起那首老歌：“常回家看看，回家看看……”



闲情逸致

老年旅游 牢记四原则

何丽

老年人在旅游中，应牢记以下原则：

结伴而行彼此照应

老年人出游最好结伴而行，可邀约小区内经常一起活动或单位里的老年朋友共同出游，彼此熟悉情况，可以互相照顾。另外，最好选择口碑较好的旅行社推出的专业旅行服务，这种服务会考虑得更加详尽和周全。

出发前应检查身体

老年人出游前首先必须对自己的身体情况有清晰了解，高血压、冠心病、癫痫等慢性疾病患者最好不要出游，更不能对旅行社隐瞒病史；出游的老年慢性病患者应带齐药物，并事先告知领队和团友，以防不测。

购买保险以防万一

旅游保险分强制投保的旅行社责任险及游客自愿购买的意外伤害险。对于老年团队来说，合适的线路安排、有经验的领队、随队医生三者缺一不可。最重要的是，应该购买意外伤害险。

谨慎购物避免上当

老年人出行得特别留意旅行中可能出现的购物陷阱，在旅游购物点购买土特产、药材等时要小心假冒伪劣产品以及价格陷阱。

一些专业人士建议，老年人购买土特产时，最好到信誉比较好的大超市购买，以免上当。尤其需要提醒的是，购买珠宝的时候要索要发票，一旦发现问题，应及时向旅行社反映，并向当地旅游主管部门投诉。



小院铭

庭院虽小，倒也清静。树木不多，有荫可乘。蔬菜几畦，郁郁葱葱，番茄初开花，黄瓜已长藤。吟咏古诗词，提笔写是铭。期盼和谐事，求太平。有阳光之明媚，有孙儿之书声。饭炊依老伴，柴薪靠老翁。余自曰：此院可居。
(李学光/配诗)

五味生活

常回家看看

张士兵

老年的爸妈很疏懒，饮食起居没有一点规律。为此，我为他们买手表、挂时钟、贴挂历，千方百计，引导他们建立时间观念，陶冶生活情趣，但结果都无济于事。一切记录时间的东西，都被爸妈的疏懒“同化”得一无所存，留在桌子上的只有厚厚的一层灰土。

但有一次，我却发现，爸妈房间里挂着一本日历，就是最便宜、最简单的那种，一块钱一本，一天一页撕着用的。

以前，不管生活有多困难，爸妈每年都买一本这样的日历，

用来掌握农时，指导生产，春分夏至、芒种立秋，重要的节气都被反折起来。其他日子都是可有可无的，三天五天撕一次，十天八天撕一次，都无所谓。

放着现成的赛车名模时尚挂历不用，偏要用这老古董，爸妈的守旧让我觉得既好气又好笑，既心酸又欣慰。

那年月，不但大人看日历，小孩子也翻。“芒种忙忙割，夏至无一棵”，“小满三天遍地黄，再过三天麦上场”，这些农谚，至今记忆犹新呢。可如今，谁还会翻这日历呢？

可我分明发觉，爸妈房间里的日历还是一层层地反折着，露出一张张页边。我感到奇怪：爸妈早都不种田了，还折着这些日历干什么？我忍不住走到近处，仔细翻看那日历。我一下子惊呆了：那反折的日子，不是二十四节气，而是我们一家人的生日。每一个反折面显然都被翻阅了好多遍。

看着那层层反折的日历，我眼前浮现出爸妈在昏黄的灯光下，屈指扳算的情景：还有几天就是儿子的生日了，还有几天就是孙子的生日了。