



流年岁月

张老汉的两首歌

■丁辉 于天伟

郸城县李楼乡张庄村村民张新领喜爱唱歌。很早以前，他自编自唱的民歌情调低沉，如哭如泣。如今几十年过去了，他歌声则越唱越高亢，格调越来越清新，他的日子也过得甜甜蜜蜜。

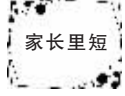
张新领今年 69 岁，父母双全，子孙满堂。农村没有实行责任制时，他家年年吃粮靠统销，花钱靠救济，是远近闻名的贫困户，人们就送给他一个绰号叫“老贫”。他日子过得苦，但经常苦中作乐，经常唱自己编的小曲：“说我穷来我就穷，茅屋两间有窟窿。吃了上顿没下顿，一家老小瘦如虫。走得慢了穷撵上，走得快了撵上穷。左手按个穷蝎子，右手按个穷蚂蜂。仰头向天叹口气，乌鸦扇了一喉咙。唉！不知何时能不穷。”

转眼许多年过去了，如今，农村取消农业税后，尤其是政府近几年来对农民实行粮食直补、财政扶持等优惠政策以后，张老汉带领几个孩子早起晚归，靠勤劳致富。他的两个儿子都学会了木工手艺，一个闺女考上了大学，孙子、孙女个个品学兼优。张老汉的老伴也身体硬朗，精神愉快，他们不仅还清了外债，还置办了家用电器，盖起了两栋楼，不愁吃穿。另外，张老汉的儿媳个个孝顺，勤劳能干。

张老汉家中还喂了 6 头猪、2 头牛、11 只羊，和往日相比可谓家业兴旺，五谷丰登，日子过得舒心畅快。现在，张老汉经常发自内心地唱道：“如今党的政策好，打的粮食吃不了。红砖盖起九间楼，银行存款大票头。家富感谢政策好，人家给我送外号。戏称我是“老财神”，乐得老汉哈哈笑。倒了苦水能喝蜜，这辈子真正没想到。只要政策不改变，日子红火有门道。”



夕阳红热线：13592220003



家长里短

我和老伴成了“理发师”

■张连喜

我和老伴都是经过苦日子的人，理发也要精打细算。结婚到现在，我们从没进过像样的理发馆，总是到街巷的小摊点理发。随着附近的理发小摊点销声匿迹，我们的“小算盘”也被打乱了。即便费了九牛二虎之力找到一两个摊点，也是路途遥远，让我们感觉很不方便。

一次，我和老伴又去很远的理发摊理发回来，累得疲惫不堪，老伴突然没好气地说：“理一次发费这么大劲，这什么时候算是个头

呢？要不，我们自己理发怎么样？过去困难时期，不是同事之间相互理发吗？”是呀！老伴一语惊醒梦中人，我非常赞同。说干就干，我马上到超市买了刀、剪、推子。等我的头发长长以后，我让老伴在我的头上先试。你别说，老伴还真保持着当年的理发“技能”，给我理发比理发摊理的差不了多少。

轮到我给老伴理发了，我的心里就直扑腾：一是好长时间不摸刀剪了，猛一摸还真有些发晕；二是

虽说老伴老了，但也是要好的人，万一理不好让她如何出门？老伴看出了我的犹豫，鼓励我说：“理吧！理短点就行，老了不要什么好了。”有老伴这句话垫底，我就不怕了。我使出浑身解数，精心为老伴修剪。理完后老伴照了照镜子，说了声“不错”，我提着的心终于落地了。

为了达到更高的理发标准，我和老伴特意到理发摊点去请教了理发师傅。经过师傅的指导，我们终于懂得先剪、后推、再齐、后洗的

步骤，还用心作了笔记。

我们用对方的头发互练了一段时间后，基本功就较为扎实了，从此，我和老伴再也不用发愁走远路理发了。我们学理发还真理出了名堂：孩子们看我们理得不错让我们理，亲戚知道了叫我们理。我们家 30 多平方米的客厅变得非常热闹，几乎是隔三差五，我们俩就要忙上半天。学理发，给我们孤寂的生活增添了色彩。



鸟趣

王羨荣 摄



银发情怀

感悟老年

■刘侠

原来以为“老”是一道遥远的人生风景，然而还未曾开怀唱熟几支青春的歌儿，青春之门就在面前悄然关闭了。然后是汗流浹背的中年，负重爬坡，乃至终于爬到坡顶，可以舒心地喘口气，这才发现人生那轮红日，已经悄悄滚近西山。虽说夕阳燃烧得别样辉煌，可惜已近黄昏，好光景毕竟不多了。

“老”，是谁也无法躲避得了的。任你的体质如何强健，任你的遗传基因怎样优越，全然无法抗拒这一自然规律。“返老还童”只

是神话或是童话里美丽的构想。假若有人说你“越活越年轻”之类褒语，如若不是客套的恭维，也只能是友善的鼓励吧。实话实说，人如能控制自己将衰老的曲线变得尽量平展舒缓，也就是相当不错了。

诚然，人的生理年龄是不可逾越变更的，而心理年龄是不可以年龄论断的。让一颗不老的爱恋或童心始终在生命中搏动，不仅可把晚年煨成一片暖色，活着也就会有声有色有滋味了。社会上时见一些精神矍铄的长者，交谈起来，长者食非精细，居无豪

宅，对物质的欲求相当寡淡，其心境却无一例外山高水长，享有人生风光的怡然极致。

著名作家冰心曾说过这样一句话：“如果你简单，那么这个世界也就简单。”试想，襟怀如此朴实无华，如此豁达，自然感觉天高云淡。这是一种多么自由自在的生存状态！在成语辞典里有好多以“老”字挑头的成语，其中最得我心的是“老当益壮”和“老马识途”两个成语。我想，惟有“识途”之后，老马的“益壮”才真正于己有裨益吧。

养生参谋

老年人选择沙发不宜太低太柔软

沙发的座高应该与膝盖弯曲后的高度相符。从标准尺度来看，单人沙发的座面高度应保持在 42 厘米左右（这个高度包括座面加了重物压力后的尺度）。另外，沙发的座前宽不要小于 48 厘米，座面深度应在 48 至 60 厘米之间较为适宜。沙发扶手一般高 56 至 60 厘米。

老人选沙发不宜低软，沙发过于低软会引发脊椎变形、腰肌劳损等疾病或其他关节病。过软的沙发会使人的整个臀部陷入沙发中，特别对于男性来说，久坐后，会压迫到男性生殖器，使睾丸附近的血管受阻，从而导致一系列不良症状发生，有损男性健康。

（韩平）

老年人脱水易得白内障

研究发现，如果老人发生脱水或患严重腹泻，就容易患白内障。

要预防老年性白内障的发生，首先要重视调节饮食，注意补充营养，多吃蔬菜、水果及富含各种维生素的食品。少吃高脂肪、高糖饮食，避免脂肪等营养过剩而使机体迅速发胖；避免长期强烈阳光刺激；最好戒烟；积极防治老年病，尤其要加强对高血压、动脉硬化、糖尿病等症的防治；生活中要特别重视水分的摄入和补充，每天应保证 2500 至 3000 毫升水，天气炎热或运动出汗后饮水量还应增加，不要等到口渴时才饮水。特别是因病引发腹泻时要及时治疗，补充水分，以防脱水而患白内障。（瑞珍）

天下的学者，谁都不是一蹴而就，一抬脚就到达圣人的境地。什么一劳永逸、一鸣惊人、毕其功于一役，其实都是靠不住的。学非一朝一夕之功，而是一个锲而不舍、长期渐进的过程。

总结工作、查摆问题，有些同志喜欢用“学习不够”来含糊其辞，这样的缺点不轻不重，安在谁的头上都不伤脸面，也无碍大局，以至于“学习不够”成了人人可以接受、个个都能原谅的“普遍缺点”。但是，这样下去仍然是“学习不够”。

流水不腐，户枢不蠹。搓绳不能松劲，前进不能停顿。这两句话也可以用在人的智力增长上，你只有在工作中不断学习新东西，才能保持思路敏捷，跟上时代步伐。

文凭是学历的证明，它表明一个人曾受过某种程度的教育。但学

人生随笔

（读书学习篇·下）

■朱克珍

海无涯，获得一张文凭并不意味着你已成为知识的富翁，生活相信的是水平而不是文凭。学历高不一定水平高，水平高不一定学历高。没必要为低学历自卑，也没必要为高学历自傲。社会是公正的，它承认的是能力。

知识时代、信息时代，并非令人无所适从，要紧紧抓住自己的专业不放，注重提高你的专业水平，让你生命的脚步跟着时代步伐走，而不是所有的新鲜事都要你去掌握。

读书学习不可能直接为你带来经济效益，但是会给你的心灵带来无尽的收益。它会帮你增加知识，帮你学会与人交往，帮你教育子女。读书还可以帮你找到新的谋生方法、展现新的生活之路等等。

学如推石上山，不进则退。一天不学习自己知道，两天不学习对手知道，经常不学习谁都知道。将自己培养成一个有知识、有文化的人，社会上就会少一个笨拙的人。

“电”是一种能量，我们把学

习比喻成“充电”。学习，就好比加载知识的能量。读书不仅仅是为了加载知识的能量，更重要的是了解人生，应对生活，学会做人。不要把“空闲的时间”变成“空白的时间”。要积蓄知识能量，久而久之，这些积蓄的知识将会生出更多的“利息”，让你得到丰厚的回报。

金钱和财富可令人衣食无忧，但仍不能代替知识和智慧，在遇到紧急情况时，能使人摆脱困境，甚至保住性命的，往往不是金钱和财

富，而是知识和智慧。

很多人追求幸福，但幸福总是离他太远。知识改变命运，学习成就未来。只有勤奋学习、知识渊博的人，才能强化自身的综合优势，成为自己命运的主人。否则，就无自己的幸福可言。

只要具有强烈的学习意识，每时每刻、每事每地都能够学习。不仅可以接受专门“充电”培训，还可以在饭后茶余自学，并且可以结合工作同步学习。如此一来，整个人生会变成学习的人生、能力不断提高的人生。

多读书以养才气，淡名利以养正气。知识和财富都是好东西，所不同的就是：前者无论在哪里得到都没有什么可耻的，后者在不该得的地方得到是要受到惩罚的。

（连载二）