

流金岁月

跨过退休这道坎

■杨殿卿

那天，我从校长的办公室里出来，只觉得头昏脑涨、两腿酸软，一种从未体验过的感觉向我袭来，仿佛整个身体都在下沉。是病魔的袭击？不，我的身体很健壮，穷人家的生活铸就了好身板，病魔奈我何！是来自校长的批评？更不是，那究竟为什么呢？

原来校长通知我办退休手续了！这对我来说无疑是晴天霹雳。早年我在入党时就表过态：为党的教育事业奋斗一生，怎么半道就被甩下了呢？大半辈子我

驾驭着人生的航船，在时代的长河里飘摇。这只船载过雷霆，载过闪电，载过自然界的风风雨雨；载过辛酸，载过眼泪，载过人世间的冷冷暖暖。正当我跃马扬鞭追赶时间的时候，突然来个退休。退休？不就意味着被时代抛弃了吗？吃喝拉撒少不了，净给社会找麻烦。

一股强烈的失落感和不满像毒蛇一样缠绕着我，我不顾一切地去找校长，开口便说：“校长，我要工作，没有工作，我简直活不下去！我宁可不要工资！”

校长正面对着镜子，见我进来，故作生气地说：“先不谈这个，老伙计，你来看，不知是哪个把我的穿衣镜换成哈哈镜了！”哈哈镜？不还是那面镜子吗？我走过去，里面立刻出现了一个“怪物”——白发苍苍，满脸沟壑，怒目圆睁地看着我。

“这是谁？”我诧异了。校长笑着从抽屉里拿出一个相夹，指着上面的照片说：“就是他！”他？那不是我吗？还是评劳模时我送给他的，怎么一张英俊潇洒的脸变成这个样子啦？都怪我多

年没有照过镜子了，我跌坐在椅子上。

校长感慨地说：“别发呆了，跟我去散散心吧！”一路上，我读懂了校长的良苦用心，开始有些想通了。

退休后，我每天去捡塑料瓶，风雨无阻，一年下来竟卖了1000多元，再加上其他废品共2000元钱，全部捐给了灾区。我常想：为人民服务是多方位、多渠道的，何止教书一事？愿老天多给我一点时间，让我发挥余热。

人生之悟

我不再斤斤计较

■张健娥

清晨,进入热闹的早市,我在一个卖藕的摊前停住了脚。菜贩是个30多岁的汉子,看上去挺憨厚。我决定买些藕回家。

我挑来挑去,只见每一个藕上都有一截破藕,里边还灌有黑水。我问卖菜的汉子:“能不能把灌有黑水的藕削去?不要这截行吗?”卖菜的没理我。我想,可能他忙,顾不上理我。我等了一下,又问,他还是不理我。旁边一个买菜的人还提醒他:“人家问你哪!”他像没听见一样,照样没理我。等我再问同样问题的时候,卖菜的大声喊道:“你这老太太怎么这么麻烦,不要这不要那的!”

我恍然大悟,原来他对我有意见。情急之下我也翻脸了,大声嚷嚷:“你这人真够呛,行就行,不行拉倒,什么态度?”我举起他的藕对旁边的人说:“他这破藕是臭水沟里长的,一股臭味,谁也别买他的藕。”我又连珠炮似的冲着卖菜的说:“你会做买卖吗?说话要和气,和气才能生财。”在众人的劝说下,我气冲冲地向前走去,继续买别的菜。

很快,我满载而归,原路返回。当我路过卖藕的摊子时,有意识地向卖菜的汉子瞥了一眼。只见他的摊前很冷清,他蹲在地上,呆呆地看着自己的菜。此情此景使我感到有些自责,我想自己是否有些过分了?30多岁的汉子正是当家主事的时候,负担着一家人的生活,每天清晨三四点钟就开始装车赶路,本来应该挣到钱,快快乐乐地回家见父母妻儿,现在却挣了一肚子气。想到这里,我停住了脚步,对他说:“别生气了,好好卖菜吧,是我过分了。”卖菜的汉子抬起头来看着我,我顺手拿起两个带破口的藕说:“称一下,我买了。”他二话没说,用刀把破口的藕削掉,称好了装袋递给我,我们都笑了。

这次买菜的经历,让我悟出:人与人之间,不需要那么斤斤计较,宽容和理解是最重要的。

老年诗作

游雁荡感怀

■海肇义

一
农舍掩隐绿丛中,炊烟袅袅徐徐升。
车轮飞驰神旷怡,直指雁荡攀险峰。
二
山崖啼鸟似银笛,峡谷深处迎晨曦。
群峰叠翠雾蒙蒙,老叟悠悠打太极。
三
龙穿峡谷绕群峰,涉足古道似闲庭。
深山密林听鸟鸣,古稀老人赛仙翁。
四
苍松翠柏入云端,烈士墓碑围其中。
缅怀英雄身前事,肃立深深三鞠躬。

咏雪

■张宜举

一
粉蝶纷纷入夜来,乐煞白梅满树开。
志同道合两相伴,一股香气一洁白。
二
含情脉脉悄无声,轻盈漫舞下九重。
不恋天庭向大地,甘与红梅斗寒冬。
三
滋润泥土无声息,志在生活皆染绿。
万紫千红春竞艳,和谐社会满生机。
四
谁将碎玉撒凡尘,苗素被酥诗魂。
天公亦遂人心愿,瑞雪又兆幸福春。

养生参谋

雾天出门最好戴口罩

■杨慧

在中等和重度雾霾天气下,近地面空气中积聚着大量有害人类健康的气溶胶粒子,它能直接进入并附着在人体上下呼吸道和肺叶中,引起鼻炎、支气管炎等病症,长期处于这种环境中还会诱发肺癌。

因此,抵抗力弱的老人、儿童以及患有呼吸系统疾病的易感人群应尽量少出门,或减少户外活动,外出时必须戴上口罩防护身体,回来后勤洗脸、洗手,多喝水保持呼吸道湿润。

手脚麻木跺跺脚

■章敏

每到冬天,我就感觉手脚麻木。中医说,这其实是血液循环不畅的表现,除了保暖外,只要天天鼓鼓掌、跺跺脚就没事了。

鼓掌的时候动作放慢一些,感觉手掌发热的时候就可以了,然后双脚轮流抬高20厘米,稍用力跺,各跺50次,每天早、中、晚饭前各做一遍。手掌和脚部都有密集的穴位,都是需要保护和经常按摩的部位。

慢性病患者吃火锅悠着点

■孙媛

对于一些慢性病的老年患者,吃火锅时应注意以下几点:

- 1.火锅料如鱼饺、虾饺,各种丸子,都含有高量的油脂,糖尿病、高血压、高血脂的病人要注意少吃。
- 2.火锅汤含有大量的嘌呤,病人不要喝。
- 3.火锅汤中含钠离子、钾离子亦多,有肾脏病、高血压的人要小心。
- 4.调味料如沙茶酱、辣椒酱,对于肠胃的刺激大,有胃肠疾病的人尽可能使用酱油、麻油等较清淡的调料。

吃火锅时,要注意肉类与蔬菜类均衡,吃完之后记得吃些水果均衡一下。



夕阳红热线:13592220003



人与自然

何名 摄

多彩生活

住得离老人近些好

■杨学友

那年一天深夜,我家的电话突然响起来,原来是岳母打来的。我和妻子急忙跑过去,发现岳母心脏病发作,便立马打车将老人送进医院。好在抢救及时,老人没落下后遗症。

我们曾有两调房的机会,可是考虑到方便照顾老人,

我们没有动心,始终住在离老人家一站多地远的地方,若骑自行车三五分钟就到了。现在看来,住得离老人近些,真是很方便。

孝敬老人固然有许多大事要做好,但更需要从细小之处做起。住得离老人近些,可以常

回家看看,让老人常看到子女,他们心里才踏实,一旦有“情况”也能得到及时的关照,这样的孝心是不能小觑的。再说,如果老人身体好,可以帮助子女做一些力所能及的事儿,在相互照应中体现亲情与爱,何乐而不为呢?

天伦之乐

星期五的亲情电话

■辛道扬

小儿子去年5月份在上海添了儿子,老伴去看孙子了,我留在大儿子家。没想到我和老伴到了花甲之年,却被两个儿子“分居”了。

儿子在上海是搞国际贸易工作的,每星期大部分时间出差在外,只有星期五在家。去年至今,星期五晚间的电话就成了我们雷打不动的约定,有话打,没话找话也要打。

每到星期五的夜晚,我早早地坐在家中看电视,等儿子的电话。每次打电话,开场白总是儿子,那声音阴阳怪气、中西结合,

却给我一种亲切感、甜蜜感。几番问候后,我和儿子就互相介绍情况。实在找不出什么话说了,儿子这才问:“是不是跟我妈说几句话呀?可惜,她下楼去了,等一会儿再说吧!”其实,我老伴就在儿子身边,就这样,儿子同时挨了我们的“臭骂”。

于是,我和老伴的正式通话就开始了。我给老伴汇报家里的事、村里的事。谁家的儿子结婚了,老伴叮嘱我一定要给人家礼钱;哪个亲朋好友病了,她交代我买点东西去瞧一瞧。她为别人喜,更为别人忧。老伴嘱咐我一

定要和大家和睦相处,花钱不要太仔细。一辈子小气的老伴不知啥时候竟大方起来了。

这电话一打,少则30分,多则一个多小时,实在没话说了,才恋恋不舍地说再见。

小孙子过了周岁后,会叫爷爷、奶奶了。每次打电话,小孙子总是在他爸爸、奶奶身边捣乱,一边叫着“爷爷、爷爷”,使我常常喜不自禁。

星期五晚间的电话,对我们全家人来说是亲情电话,是牵挂思念的电话,是幸福温馨的电话,是尽享天伦之乐的电话。