

朝花夕拾

# 让幸福换换位

■刘学文



上世纪60年代初,我谈恋爱了。女友因其父母均无工作,其工资总是悉数上交,她没有零花钱,但一身洗得发白的工作衣却常常是笔挺的,也从不要我一分钱,我给她也不要。我穷,我抠,自认为交上这样的女友很幸福。

结婚后,妻子月工资35元,我一直是30元。有两个孩子后,妻子辛辛苦苦上班,辛辛苦苦照顾着娘家和婆家,从没嫌我工资低,从没嫌我这个“臭老九”没出息。她任劳任怨、默默付出,

每日见到她那奔波忙碌的身影,我心里有点酸酸的,觉得和这样的女人生活在一起很踏实、很幸福。

后来,我当了个小领导,常常在她做好饭后领着客人到家里。那时我们一切供应都得凭证凭票,买个菜也得跑十几里路。妻子只好把饭端给客人吃,自己常常空着肚子跑去上班。我知道对不住她,但也常常为她能给我这个“领导”面子,能顾全大局而感到幸福。

我患急病住院了,她跑前跑后,一下班又是送饭,又是找药,忙得她往往吃不好饭。而我呢,躺在病床上安心养病,我并不觉得痛苦,而是觉得幸福。有时为工作我回家晚了,她总是扯着嗓子吵我;夜里我在学校值班,她不放,偷偷跑去“查岗”。我偷偷笑笑——像我这样对不起观众、有碍市容的长相她却不舍松手,证明她在乎我、爱我,所以我感到很幸福。

2007年下半年,我彻底走下了讲台。我曾暗暗发誓:我不能老是独自享福,应该让幸福换换位,让辛苦了一辈子的妻子也享享福。所以,我去哪就带她到哪,让她享受一下夫唱妇随的幸福;她不舍得买、不舍得穿的衣服,我给她买、让她穿,让她享受一下“老来俏”的幸福;她不舍得吃的东西,我给她买,与她共享,让她享受一下“同舟共济、有福同享”的滋味。我曾带她去北京,和她同登长城,同游颐和园;到过上海,同游黄浦江,同登东方明珠电视塔,让她看看大都市的繁华。我计划着攒一年钱就外

出旅游一次,让她感受一下外面世界的精彩。

天有不测风云,人有旦夕祸福。2008年4月,妻子遭遇了一场突如其来的车祸,头部连续做了四次大手术,住院8个多月。我一天也没离开过病床边,不惜重金、不惜气力、不弃爱心。妻子现在除了失语、脑神经恢复尚差外,基本上能半自理。在康复期间,我给她请最好的医生予以会诊,给她买最好的气垫床不让她生褥疮。出院后,我又为她买了医用床,最好的补品、食品让她食用。我给她端屎端尿、擦洗身子,天天陪伴,夜夜服侍,不让她受罪。我冬天买电暖器让她暖暖和和过冬,夏天有电扇让她凉凉快快乐度夏,平时不让她寂寞孤独,吃饭以她为中心,活动以她为主体,休息以她为先导,让她快快乐乐养病、舒舒服服生活。

大家都说我瘦了、苦了、老了,我却认为我应该把幸福让位于妻子,只要妻子日日夜夜沉浸在幸福之中,只要她认为因有我而幸福,我就心满意足了。

养生参谋

## 慢跑可有效 保养前列腺

■家建

慢跑对于男性来说,是一种非常好的前列腺保养法。尤其是能帮助中老年朋友解除难言之隐。

跑步时,盆底肌肉规律而有节奏地张弛,仿佛是把前列腺放在“蹦床”上,使前列腺及周围器官和组织的血液活跃起来。同时,腹腔内脏器尤其是肠管及大网膜,也会有规律、有力度地对前列腺造成冲击,起到了“按摩”前列腺的作用。跑步不能过分强调快,而要根据自身体力,掌握好速度、时间和距离。

## 上街时含颗酸梅

■帆影

梅子有生津和杀菌的作用。上街时含颗梅子在嘴里,会让人满口生津。唾液中含有溶菌酶,能杀菌消炎,消灭咽喉中入侵的病菌,从而有助于预防感染。不少人在感冒前都会觉得嗓子不舒服,因为唾液腺分泌减少,口腔黏膜干燥,抵抗能力就会下降。咽喉是上呼吸道的一部分,在咽喉这儿把细菌截住了,就能保护呼吸道,防止感染。

老年诗作

## 老学电脑

(二题)

■彭君

参加老干部大学电脑班,八十学步,成为“银发e族一员,自鸣得意,偶成二题:

### 一 学电脑

莫说四十不学艺,  
老夫八十操鼠标。  
鹤发学员侧耳听,  
秀眉老师把手教。  
晚年生活添新趣,  
网络空间转几遭。  
老伴笑呼发烧友,  
女儿夸我不老刀。

### 二 玩电脑

枯坐斗室伴清灯,  
点击打开一扇屏。  
瞬间忽如春风起,  
万千世界入网中。  
网友畅聊天下事,  
地北天南任驰骋。  
兴起竟发少年狂,  
老干新枝舞东风。

## 益寿三字歌

■张宜举

一  
老龄人,要益寿,三个字,记心头。  
多少戒,践行好,生命树,永不老。  
多锻炼,体康健,多劳动,身骨硬。  
多动脑,人不老,多笑声,人年轻。  
多行善,众皆赞,多爱心,人尊敬。

二  
少抽烟,不抽烟,少饮酒,少食肉。  
少零食,少吃盐,少生气,少嫉妒。  
少狂喜,少大悲,少懒惰,少无为。

三  
戒发怒,戒忧伤,戒牢骚,戒乱想。  
戒抑郁,戒孤居,戒暴食,戒病慌。  
戒多疑,戒失调,戒无为,戒孤芳。  
淡名利,心胸宽,爱生活,寿命长。

银发生活

## 老人聊天“七要”

■赵元清

最近我听说了一件事:有几位老人在扎堆聊天,其中两个因话不投机抬起杠来,先是脸红脖子粗地唇枪舌剑,进而发展到恶语中伤。幸亏他人相劝,双方才罢休。那么,我们应如何使聊天充分起到愉悦心情、交流情感的效果呢?

第一,要营造轻松、平等的聊天氛围。凡人围者,不论曾是高官大款,还是做工为农,都是其中一员,无贵贱之分。这是使聊天得以顺畅进行的基础。

第二,要营造生动活泼的聊天气氛。不能老是一人讲,大家听。即使说者话语风趣,富有哲理大家爱听,也应给他人留些发言机会。只有大家都兴趣十足,你一言、我一语地交流、讨论,全场气氛才能活跃起来。

第三,要固定几个相知的聊天老友。人以群分,志同道合,找到与自己地位、性格、见解相近者,才易有共同语言,聊得开心。

第四,要做到耐心倾听。别人说话时要仔细听,说到精彩之处,应及时插上一两句肯定或赞同的话,不可心不在焉,东张西望,也不能与人抢话,更不能改变话题。

第五,要掌握争辩方法。聊天时大家畅所欲言,各抒己见是正常的。进行真诚而热烈的争论,倒是能增长见识,交流思想,大家相得益彰。但在反驳别人的观点时,要以商量的口气,婉转提出自己的看法。

第六,要选择新颖的聊天话题。个别老人读书看报少,对新生事物没有好奇心,聊起天总是老生常谈,一遍遍地讲自己当年的得意事。听者不耐烦,又不好意思提示。显然,人们最爱听,最爱议的热门话题是最近最新之事。

第七,要效仿大方之家。应有容纳不同意见,听进错误话的胸怀。聊天时求大同,存小异,不句句较真,做有修养、有品位的老人。



## 精彩之处

京明 摄

老年之悟

## 棋落何处

■王守学

由于各种原因,在商海里打拼了数十年的我退了出来。赋闲后不时回想着陈年旧事,我感慨万千,苦叹时光流逝和岁月蹉跎。

但是,我怎么也跳不出在商海里海水越深越金的诱惑。于是,我每天长吁短叹,总想再试牛刀,可一想到自身和外在的诸多因素,勇气就减了不少。我毕竟是年近花甲之人,身心犹如大海里航行的一艘轮船,经过多年的颠簸跋涉,好不容易停靠到港口,如再鸣笛起航,因动力不足,怕有搁浅的危险。我瞻前顾后,拿着这枚棋子,迟迟不知道该怎么摆放到何处。正当我举棋不定的时候,我的一位朋友说我是无病呻吟,执意带我去公园见识一下。



那天,公园内春光明媚,杨柳吐翠,花香满枝头,到处是一派生机盎然的景象。我无心欣赏这些美景,和那位朋友来到了他们的活动场所。见我初来乍到,几位相识的大姐还有那些未曾谋过面的歌友,立刻热情地邀我到歌池,一同唱

起了“打起鼓,敲起锣……”、“毛主席光辉照边疆,山笑水笑人欢乐……”的老歌曲,他们唱得专注投入,有时还随着美妙的音乐翩翩起舞。歌声一浪高过一浪,笑声一波接着一波,直到11时左右,大伙才依依不舍地离去。

在和那位朋友返回的途中,我再也抑制不住内心的平静。那些歌友们的年龄大部分在60岁左右,都是刚从工作岗位上退下来的老同志,有的还担任过领导,可他们都能在位置变换后积极调整心态,适应新的环境,把晚年生活装扮得精彩而又充实。

我为什么就不能正确地转变心态呢?我想,我那枚迟迟难以摆放的棋子,现在知道它的落点了。