

家长里短

买给父亲的剃须刀

■刘海啸



我爱去商场瞎逛，无目的漫游。但这次是目标明确，直奔主题：我要买一把电动剃须刀。

站在专柜前，我不禁惊叹，现在的产品可真丰富啊！国产的、进口的，旋转的、往复的，单头的、多头的，几十个品牌，上百种样式，让人眼花缭乱。他，会喜欢什么样的呢？我暗暗思忖。

进口的？不行！他那么爱国，国家的概念早已与他融为一体，一定买国货。价格嘛，当然是中

档。太高，他会认为奢侈，难以接受；太低，质量又难保证。以他简单朴素的消费理念，肯定是选便宜的，但这回不能听他的。颜色？他的沉稳内敛的性格，深灰是最合适不过了。多头？嗯，不错，肯定剃得干净！我自言自语，我挑挑拣拣，营业员就一直微笑着，来来回回拿样品给我看，态度很好，我很满意。我想，看到我这样认真地给他挑选剃须刀，他肯定也会微笑。

我让营业员把我精心挑选的剃须刀用礼品装包好。“包得漂亮些！”我叮嘱她。

“是父亲节的礼物吗？”她问我。

“是的！”我微笑，想象着他接到礼物时开心的模样。

可是，走出商场，站在六月炫目的阳光下，看着车水马龙，人流如织，我的眼睛却渐渐模糊起来，我不知道，我该到哪里才能将我的礼物送达？这一把小小的剃须刀啊，将我的心剃得千疮百孔。

父亲在癌症的折磨中咽下了最后一口气。我紧紧地握住他的手，呆坐了一夜。体会着那双抱过我、打过我、给我带来无数温暖和记忆的手渐渐冰冷和僵硬。我难过，我痛哭，但想到他再也不用受疾病的折磨，想到我们对他的精心的照料，想到他是带着我们的爱平静离世的，我又稍感欣慰。直到大哥给他整理遗容时，我却惊呆了，悔恨像潮水一样席

卷了我的心。

那是怎样一把剃须刀啊！至少有 30 年历史。薄薄的铝制的盒子因磕碰而凸凹不平，内盒的小镜子因脱银和裂缝已照不清面容，铝制的刮胡刀架里夹着廉价的刀片，以至于大哥在百般小心下还是夹破了父亲的皮肤。我想到老公的电动剃须刀，超薄的、往复的、旋转多头的，在他生日或结婚纪念日子里，或平常日子仅仅看着好看的，我都会买下送给他。可是，我给父亲买过衣物、食品、书报，惟独没有想到，我的父亲，他也需要一把剃须刀啊，一把会吱吱叫着在他脸上跳舞的崭新的剃须刀啊！

从此，这把剃须刀，就像一根刺长在我的心里，再也拔不出来了。每当想起父亲时，它就深深地刺我一下，让我痛彻心扉。

父亲节到了，我买了剃须刀，可是，父亲却不在在了！谁能告诉我，天堂里有没有特快专递，让这把剃须刀送给我的父亲？

银发生活

幸福度晚年

退休后，我和老伴一直自己生活，节假日孩子们才来聚一聚。过去 10 多年，我和老伴也习惯了，家里每天就是这几样事儿：买菜、做饭、洗衣服、搞卫生，我和老伴虽没有明确分工，基本是我主外，老伴主内，所以，采购是我的主要任务。

这两年，我们都 80 多岁了，身上的毛病也多了，不是耳背眼花，就是背驼腰痛，但日常工作也得按部就班照常进行。每天三顿饭，当然是头等大事，按时不误。我们的原则是：以自己做的为主，买熟食为辅，除了不蒸馍，不擀面，其他的都是自己做。只要说好吃啥，我就出去买，老伴负责做。

我们配合默契，中午饭能做到一星期不重样。大件的脏衣物，儿女给我们洗，小件的我们自己洗；拖地、搞卫生，两三天我们才搞一次。从早到晚的生活我们一直非常有规律，和和乐乐，这就是我们的幸福晚年。

(马其相)

生活提醒

人老了要多串门

近日，我参加了邻居孩子的婚礼。左邻右舍的邻居聚到一起，酒过三巡以后，大家的话匣子都打开了，谈论的主题就是“远亲不如近邻，近邻不如对门”。人们有一个同感就是，现在楼房盖得一个比一个



高，居民的门一个比一个关得严，退休以后，防盗门一关，就“与世隔绝”了。孩子上班以后，家里只有老两口，只有电视机作伴，这种情况很让人担心。大家都有一个愿望：人老了一定要多串门儿！

现在，很多人不愿意走家串户，除了逢年过节，互相拜年问候外，很少有人没事儿时去串门儿。这一状况的出现，与年轻时工作忙、没时间有很大关系。退休以后就不同了，空闲时间多了，若再固守在自己小天地里，缺乏跟社会的沟通，会变得愈加闭塞。时常串串门，既可增进邻里感情，开

阔眼界，更可延缓衰老，保持健康向上的心态。

串门别怕没话说，其实老年人的共同语言特别多，对国家大事的关心、对子孙的宠爱、对社区的点评等等，真是五花八门，有说不完的话，唠不完的嗑。人老了都会有不同的患病经历，都有自己治病的高招，串门儿聊天能让你从邻居那里获得经验或良方，解决一些疑虑。更重要的是，串门会增进邻里之间的友谊，有事大家帮。特别是对空巢老人来说，串门会减少孤独感，也会避免有事没人相助的尴尬。

(连城)

养生参谋

闷热天气 老人少外出

入夏以来，天气时常闷热。这时，很多老人往往不愿在家，想到户外走走。其实，恰恰相反，闷热天老人不适合去户外，而应尽量待在家里，适当休息和活动。

天气闷热时，空气中湿度增高、含氧量降低，体质虚弱的老人以及患有高血压、冠心病的人均会感觉不适，出现胸闷、气促、头晕等症状。另外，高温天气会使人体出汗过多，血液浓缩，如果未能及时补充水分，容易形成血栓。

所以，老人应减少户外活动，更不宜剧烈运动，应多在室内休息，比如下下棋，照顾一下花草，收看适合老年人的电视节目等，但不要过于疲劳；适当增加午睡时间，减轻活动强度，以减少心脏负荷，降低心肌耗氧量；注意增加饮水，以少量多次为佳，饮水量过多也会增加心脏负担；室内保持通风，如果一定要开空调，可以开除湿，降低室内空气的湿度，但时间不宜久；生活上要以清淡为主，多吃果蔬，适当吃些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物；衣服要以透气吸汗为主，保持宽松、舒适、干燥；如果心脏出现明显不适，应在医生的指导下，对平时服用的治疗心脑血管病的药物做一些适当的调整。

(陈延军)



夕阳红热线：13592220003

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口联营驾校赞助连载

周口联营驾校收费低，出证快。诚招各县乡报名点。地址：周口市汉阳（大闸）路北段
电话 8695555 王主任：15994173988
周口联营职业中专开设有：计算机应用、幼师、数控模具、汽车维修与驾驶、高级护理五大热门专业。
成才热线：8680000

连载之八十九：

女大学生孝亲当自强

谭之平，湖北职院大学生、湖北职院义工社社长。这位土家族山村女大学生，孝老爱亲、自立自强、勇于创业、感恩奉献，她的身上集中体现了中华民族的传统美德和当代优秀大学生的时代风貌。

谭之平为了照顾多病的双亲，16 岁时毅然辍学务农，担负起家庭顶梁柱的责任。她外出打工，艰苦备尝，家境好转后又迈入学堂，于 2005 年考入湖北职院。在校期间，她成绩优异，每年都被评为学院三好学生。为方便父母治病，她把在家种地的父母接到学校所在地——孝感，以勤工俭学的方式在孝感开了一家餐厅，边读书、边创业，以柔弱的肩

膀扛起了一个家庭的全部希望。她感激生命，感恩生活，总是以阳光般的感恩心态和最朴素的善良心理对待身边的人。

除父母外，她在孝感还赡养了三个孤寡老人。她创立的湖北职院义工社，有注册会员 5213 人，是全国高校规模最大的义工组织之一。她创立湖北职院感恩文化基金，让许多贫困学子享受着阳光和温暖。她先后被评为孝感市第四届“十大孝子”、湖北省自立自强“优秀大学生”，还获得了湖北省共青团委颁发的“五四”青年奖章。

【感言】

《论语·雍也》记载：一次子贡问孔子曰：“如有博施



于民而能济众，何如？可谓仁乎？”孔子说：“何事于仁？必也圣乎！”就是说，能广泛地施爱于人又能救济于人，何止是仁德呀，那简直就是圣德了。

一名女大学生，既对父母孝顺，又能边学习边创业，还帮助其他更需要帮助的人。按孔老先生的界定，完全可以堪称“圣贤”了。