

银发生活

我的楼顶菜园

■刘国运



在金秋季节，我的楼顶菜园又获得了丰收。抚摸着小水桶般的冬瓜，采摘着羊耳朵似的梅豆，看着火红的辣椒，酱紫的茄子……我心里充满了自豪和成就感，那个美、乐，甬提了。退休时的消沉、寂寞、无聊、失落早已灰飞烟灭。

三年前退休时，为让我消愁解闷，活动筋骨，儿女们在我家楼顶背土“造田”，接管子修“水利”，买钢管搭棚架，建了个菜园，作为退休礼物送给我。他们还深情地对我说：“老爸呀，种菜种草，不急不恼；有动有静，不生疾病。以后，这菜园就是你休闲的领地了。”难得儿女一片孝心，为老

爸、老妈晚年的健康、快乐，他们真是费尽了心思。我家住在六层楼顶楼，楼梯直通楼顶，四周齐腰高的围墙把楼顶围成个大院落；厚实的隔热防水层上铺着瓷砖。整个楼顶既安全敞亮，又通风透光，是种菜养花的好地方。

时光荏苒，三年过去了。我由一个种菜养花的“门外汉”，通过学习和摸索，已掌握了一些种菜养花的经验和技术，成了我们小区小有名气的“花匠”和“菜把式”。楼顶菜园也成了四周钢筋、水泥耸立的丛林里一道靓丽的风景线。

我的菜园虽然不大，却四季蔬菜常青，三季瓜果飘香。

不信你瞧：冬天室外飞雪，寒风凛冽，保温膜下的菜畦里蒜苗、芹菜、香菜、油菜……绿油油，水灵灵，一派生机。春天万物复苏，在报春花的呼唤下，保温膜里的菜儿们走出暖房，阳光下由鹅黄变浅绿，再变深绿。一丛丛、一簇簇金黄的油菜花，雪白的白菜、萝卜花点缀其中，蝶飞蜂舞，给人以欣欣向荣、勃发向上的美感。夏秋，菜园里更是千姿百媚、色彩斑斓。高大坚实的棚架上，密匝匝的绿叶下，挂满了各式各样的瓜果，棒槌似的大丝瓜，霸王鞭似的长豆角，皮球似的圆葫芦，玛瑙串似的紫葡萄。低处，高低有序，错落有致，五色杂陈的菜盆里，长着青青的菜椒、酱紫的茄子、青嫩的黄瓜、鲜红的西红柿。配上四周花盆里激情奔放的石榴花，洁白如雪的指甲草花，繁星点点的吊篮花，黄灿灿的金针菜花……累累果实，似锦繁花，大有“采菊东篱下，悠然见南山”的农舍风貌、田园风光。置身于这样的环境里，看到的是希望，嗅到的是花香，呼吸的是清新空气，摄取的是精神营养，怎不叫人心旷神怡，乐

而忘忧？怎不叫人身心陶醉，流连忘返？每当此时，我都会情不自禁地哼唱：“我真的还想再活 500 年。”

菜园不大，受益多多。每当步入菜园，我都会受到一次心灵的净化和洗礼。如今，菜园成了我的精神支柱和寄托。每天除了睡觉，我都迷恋、陶醉在菜园里。早起浇水、除草、捉虫、整枝，我像关爱孩子一样，精心侍弄菜园；而后坐在瓜棚下，泡壶清茶，看书、读报、写写文章。晚上，有时我给儿孙们讲讲故事，辅导辅导功课，享受天伦之乐；有时倚栏眺望万家灯火，任凭思绪天马行空，神思遐想。星期天、节假日，我邀三五好友打打“对门”，斗斗“地主”，生活过得规律、悠然、开心、充实。

啊，楼顶菜园，我幸福的乐园。你像一首哲理诗、一幅立体画、一支动情的歌，一篇内涵丰富的散文，使我在这里找到了欢乐，收获了健康，培养了情趣，感悟了人生，为我平淡如水的晚年生活注入了活力，增添了乐趣，镀上了七彩阳光！

老年感悟

快乐就在身边

■永红

上周,老家的婶婶由儿子领着来看病,之后拐到我家。我看到医生给她开了“开胸顺气丸”等药,就问她怎么了,婶婶说:“我都是让儿子给气的。”原来,她的儿子是养鸡专业户,由于经营不当,赔了十几万元,整天生气,她也跟着生闷气,最后憋出病了。

我劝她:“你儿子今年才 42 岁,正是年富力强的时候,应当振作起来,找出失败的原因,接受教训,重新开始。”我又给她讲了一个小故事,说的是过去有个老太太,她有两个儿子,大儿子是卖雨伞的,二儿子是开染坊卖布的。晴天老太太生气,愁大儿子的雨伞卖不出去;雨天、阴天老太太愁二儿子的布无法晒,结果整天生气。后来有人劝:“你应换个角度看问题,晴天你二儿子的布好晒,雨天你大儿子的雨伞好卖,你不就天天高兴了吗?”老太太一听,郁闷的心结终于解开了。

其实,快乐无处不在,无处不有。伟大的剧作家萧伯纳有一段很精辟又幽默的话,他说:假如桌上有半瓶酒,有人高兴地说:“太好了,酒还有一半。”有人则会说:“真糟糕,酒只剩下一半了。”可见观察事物的角度不同,心情便有乐悲之分。

我们普通人也可以快乐环绕,怡然体会就可以感受到。比如做到早起早睡,精神抖擞,不也快乐吗?晨起锻炼身体,气血畅通,三餐吃七八分饱,尽享菜中滋味;睡觉之前热水泡脚,酣然入梦,不也快乐吗?如果我们保持一种好的心态,那就看花花有情、看树树可亲,看山山含笑、看水水宜人。让我们快乐地度过每一天。



吴铭 摄

老人与小孩

朝花夕拾

忆当年冬储白菜

■明琴

又到了储存大白菜的时候，抚今追昔，我觉得冬储白菜与几十年前相比大相径庭。

几十年前，冬储白菜不算小事。农家主妇自定标准，先将白菜划分等级归类——瓷实的、虚心的、未包心的，再分别对待。瓷实的，当鲜白菜存身，方法简易，众所周知。未包心的挑出来，整棵扔到房顶或空地上，任凭风吹日晒，干了收起来就是干白菜。虚心的白菜要里外区别对待，外层的老帮剥下做黄菜，里面的心做

烧白菜，这种情况比较麻烦，常需几家搭伙才能拿下。大家事先在街上垒好灶台，安置好大锅，边上摆好几口洗菜用的大缸。柴火则是各用各的，随用随抱。烧菜顺序也是事先排好的，农家人诚实守信，按部就班。大人们往往天不亮就起身，点上火，一天的忙碌就开始了。灶台边，有系着围裙往锅里丢菜的，有握着叉捞菜的，有挽起袖子洗菜的，还有拿着火棍烧锅的……分工合作，步调协调。孩子们总是走

马灯一样运菜、抱柴，欢快地忙碌着。那时，家家鲜白菜堆成垛、烧白菜挂满墙、干白菜装满筐、黄菜盛满缸，一冬干净吃白菜了，尤其是黄菜。黄菜小整馍、窝窝头、炒黄菜、糊涂面，几乎顿顿不离。

如今，人民生活富裕了，追求合理饮食、科学养生，再加上物流畅通，人们可以随时随处购买四季蔬菜，丰富饭菜花样，实现营养均衡，提升健康水平。这正是冬储白菜今昔变，人寿年丰幸福来。

养生参谋

长寿要诀

我记得曾看到过健身长寿四要诀，即：一个中心，以健康为中心；两个基本点，清楚一点，糊涂一点；三个忘记，忘记年龄，忘记疾病，忘记积怨；四个老，即老伴、老友、老窝、老底。这些我完全可以做到，而且深感幸福。

让我体会最深的是“四老”。

先说“老伴”。我和老伴 1944 年结婚，66 年来，我们相依为命，患难与共，相濡以沫，至今老伴虽已 83 岁高龄，仍能料理家务，生活安排得井井有条。我们过着丰衣足食、无忧无虑的生活。

再说“老友”。我从教 40 年，退休后喜欢写作，给各报社投稿，数年来被刊用的稿件达数百篇。我还选出自认为比较好的文章，自费出了两本书，赠送给亲朋好友。我也因此结识了几位“文友”，我们不断交流感情和写作体会，遂成莫逆之交。去年，我又买了电脑，学会了打字，发电子邮件，上网聊天、下象棋，在网上也能和朋友交流。

我还有安乐的“老窝”。长期以来，我和家人一直住在平房里，出行、取暖非常困难。随着子女一个个搬了出去，只剩下我们两口守着这个“陋室”过日子。直到 2006 年，孩子们出资加上我们的储蓄，才买了一处两室一厅单元房，宽敞明亮，冬暖夏凉，结束了“蜗居”生活。

最后说说“老底”，更是芝麻开花节节高。从上世纪五六十年代的月工资 30 元、40 元，到上世纪 80 年代变成三位数。其后，我被评为高职，连续三次涨工资，早已升到四位了。如今，尽管我们积蓄不多（老伴没有退休金），但也达到“万元户”的水平了，我们吃不完，花不完。

我拥有“四老”，赶上了好时代，赶上了党的好政策。能有今天的好日子，我感到幸福极了。

(其相)

老年作品

幸福晚年

■刘好印

行走柏油路
盖房不用泥
吃面上白粉
副食酒肉腻
穿衣不纺线
耕地拖拉机
家家电视有
电灯照人迷
水果堆满市
到处香扑鼻
回忆过去日
摇头直叹息
七十古稀年
生活比蜜甜
夕阳无限好
幸福度晚年