



怡情
乐园

杨柳垂青，绿草如茵，菜花遍地，散发芬芳，和风送暖，气候温和。好不容易熬过了又一年的严冬，迎来了这欣欣向荣的春天，我在想怎么样去享受这个春天。

是孩子们的孝顺，给我老两口在滨河附近安排了一个住处，生活起居都很方便，但还是会时时想起在老家居住了多年的小房，忘不了那粗布衣，稀稀粥的年月，更忘不了每年的春天里走在老家那像海一样的绿色麦田里，呼吸着那清香的气味，看着那麦苗上的露珠在阳光照耀下闪闪发光，那曾是我生活多年的地方。

人老了，会思乡，会想家。
趁天晴好，孩子们送俺老两口回乡老家，进了院门，满是杂草，

樱桃花已经落了，只有不多的几枝杏花还在枝头绽放，好像是欢迎这院里主人的归来。开了房门，满屋灰尘，因一年没有住了，实在有些脏，我忙打开窗户通风，晾晒被褥，洗刷锅碗瓢勺，俺俩忙活了整整一天没有休息，才算勉强收拾一遍，安顿下来已是晚上 7 点多了。

农村的夜太静了，没有了小城的嘈杂喧闹之声，静下来后的小院里不时有低低的虫吟声和不远处传来的犬吠之声，因白天一天的劳累，这一夜睡得太香甜了。

天刚蒙蒙亮，就听到晨鸡初鸣，鸟儿喳喳乱叫，我还以为是在森林公园呢，原因是我家西边有好多大树供鸟儿栖息。我家的院里又有樱桃树、杏树、柿树、石榴树，每到盛花

期，蜜蜂、蝴蝶翩翩起舞，果子成熟时，各种鸟儿频频光顾，好像它们也知道多吃水果有益身体健康似的，特别是这棵樱桃树，满枝条都是果子，它又是春天里成熟最早的水果，所以，我家的小院里成了鸟儿的天堂，那樱桃红一个，它就吃一个，我家邻里时常来这院里看着或用网子蒙住樱桃。还有那挂满枝条的青杏，硬是把树枝压得弯弯的。麦黄时，杏子开始成熟，如果你看到那个枝头上有个又黄又大的杏子去摘时，它却是一个空壳，里边的杏肉已被鸟儿吃得只剩下外皮了。

因我们长年不在家住，正是这几棵果子树使这小院增添了生机，特别是樱桃成熟时，恰好是农闲时节，大人小孩来院里看樱桃、摘樱

桃，小院就会热闹起来。没人来时，小鸟儿趁空儿钻进树里吃个够，看到这样的情境，俺两口很是高兴。

这些天里，我家小院的上空又升起了缕缕炊烟，这使我想起了人们常说的“人烟”两个字，有人就要生火做饭，就要冒烟。我们每天做饭既不用天然气也不用电，劈柴火烧地锅，那做出的饭菜真是香甜可口，是真正地地地道的农家饭，即便城里人偶尔去城郊农家饭馆所吃的也比不上这样的农家饭。

立夏已过，夏天即将来临，这真是“屈指数春来，弹指惊春去”。总显这春天过得太快了，在家的时日太少，还没来得及回味够老家的春日味道，孩子们又要接我俩回城了。
(郭树志)



咱爸
咱妈

父亲的大衣

前年秋天，我准备回矿的头天晚上，父亲拿出那件呢大衣对我说：“带上它吧，你晚上写稿冷了，也好披披。”我知道，那大衣是父亲从教 30 年得来的奖金买的，况且，父亲弱不禁风的身子，冬天拿什么御寒呢？我说：“矿上有暖气，穿不着。”父亲执意不肯，但我还是把大衣给了父亲。

父亲是一名乡村教师，辛劳一生也迂腐一生，清白做人，认真教书，老来总算有了自己的精神寄托，他年轻时的梦想总算在儿子身上实现了。直至 4 年前，他把那珍藏已久的话题告诉我时，我想，这是不是生命中可遇而不可求的呢？那时，我已发表了第一篇小说，并惊喜地拿给他看。后来才知道，那段时间，正是父亲苦恼的时候。深夜的烛光中，父亲沉沉地说：“我也想写点小说。”昏暗的烛光跳动着，把黑夜的空气抖动开来，我怔怔地望着父亲晃动着苍老的面孔，心中一颤，良久无语。我实在没有料到父亲会同我谈这个话题，我不知如何接下去。我轻轻递给父亲一支烟，他伸头在蜡烛上点烟的那一刻，我看见父亲浑浊的泪水在眼中晃动。

我始终猜不透，父亲那颗孤寂的心中究竟还有什么要说的话。可能，正是由于父亲的苍老和岁月的侵蚀使他变得更加沉默而不善言谈了。而他那神态里又分明多了几分自然和安详，流露出那种大智若愚的大气来。也许，等我老了的时候，到了父亲的那个年龄，我才会体会到那种痛苦及痛苦带来的尴尬，我才会懂得人夫人父的艰难和人生的无可奈何。

父亲终于有了把呢大衣送给我的理由。他对我说：“你带上它，在大机关里甭让人瞧不起咱。”现在，父亲给我的那件呢大衣静静地放在我的办公室里，它不埋怨我不把它穿出来与那些同类的同类一试高低。一如孤独的我躲在深夜的一个空间里，在充满温馨的桔黄色的灯光中，用心体会无一言传的天籁清音，思想着生命中的每一刻在轻轻滑逝的岁月中曾留下的痕迹，咀嚼人世间的苦与乐、哀与愁、失与得、淡泊与名利、清贫与富有、沉寂与浮躁，而不善去表白自己

我知道，父亲每夜都会遥望我居住的县城的方向，那里有他的根、有他的希望和憧憬所在。

(程广海)



(金兰)



老年
健康

人的一生有三分之一的时间都花在睡眠上，但很多老人却不同程度地存在失眠、睡眠质量不高的问题，常常一觉醒来，不但没解乏还觉得特别累，脖子、肩膀哪儿都疼。

有些老人睡觉时有很不好的习惯，就是喜欢把手臂枕在脑袋下面，双膝弓起弯曲。专家表示，老人睡觉的时候不宜抱着头或把手臂枕在头下，也不应该双腿交叉或弯曲，因为这样会使全身的肌肉紧张，气血流通不畅，呼吸紧迫，以至难以入睡，即使入睡后也会多梦易醒。建议老

调整睡姿 舒展关节

老人搂个抱枕睡得香

人睡眠姿势应以“卧如弓”为标准，尤其以左侧卧为最佳。因为这样有利于人体放松全身的肌肉组织，消除疲劳，帮助胃中食物朝十二指肠方向推动，还能避免心脏受压。不过也要注意适当调整睡姿，如果左侧卧过久，可调整为仰卧。

专家建议，睡眠不好的老年朋友不要一味求助睡眠药物，还是应从日常习惯、睡眠条件和一些小细节上下功夫。除了睡前减少剧烈运动、热水泡脚等方式，自己动手量身定做做一个舒心的抱枕，也可以有效

改善睡眠不足，提高睡眠质量。

方法很简单，用棉布缝制一个长约 1 米、直径约 35 厘米的布口袋，用棉絮或海绵填充好，做成一个椭圆形的抱枕。睡觉时选择侧卧姿势，两只胳膊抱住抱枕，长枕下部可垫在大腿下面。如此一来，肩关节可充分拉开，减轻上肢关节的“晨僵”现象，长期坚持，可以伸展身体和关节。另外，您也可以在商场直接购买抱枕，但注意最好选购纯棉材质并注意定期清洗。

(宋微)



纽约有一群“银发工作族”：80 岁当 50 岁来过

在美国，75 岁以上的老人越来越多地被公司所聘用。他们继续被聘用的原因一是工作经验丰富，二是体力精力仍然充沛。美国退休人员协会的新闻发言人宣称：原本在 65 岁正常退休的老年人，可以选择一个气候适宜的养老地安度幸福的晚年生活，但现在美国社区中活跃着一大批生机勃勃的“银发工作族”。

据《纽约每日邮报》最新报道，目前，纽约大约有 9000 多名年龄在 80 岁以上的老人继续工作，其中有 734 人的年龄超过了 90 岁，大大超出了社会保障资格的年龄上限，他们在工作中的表现可圈可点，思维敏锐，身手矫捷。在这些老人里，有每天需要往返 4 个小时到曼哈顿上班的会计，有在联合国东奔西跑的 89 岁奶奶级外交官，还有穿着名牌运动鞋在学校做义工的老奶奶。

这群银发工作族代表了一种新的长寿型生活方式，他们不仅身体健康，而且比上一代的同龄人工作年限延长了很多。

海伦·哈姆伦今年已经 89 岁了，但身体仍然很强健。作为联合国国际老龄联合会的一名代表，她每天都在忙碌地工作，甚至都没有时间去看望子女和孙子、孙女。在她的日程表上，白天的会议和夜间的约见都安排得很紧凑，海伦不遗余力地为老年人和女性权益而奋发工作。她被同事戏称为“周游世界的美洲灰豹”，不停地奔波于马德里、墨尔本和哥本哈根之间。下个月，她还要去布拉格参加第十一届全球老龄化会议。海伦现在还能熟练地开车，但为了保证安全，晚上就不开了，改为坐地铁上下班。作为一名退休返



聘的社会工作者，海伦将自己旺盛的精力首先归功于活到 92 岁的母亲，其次就是以为他人服务为荣。海伦周围的同事都是年轻人，这让她觉得自己的心态也很年轻。在稍有闲暇的晚上或周末，海伦就会去看电影、参观博物馆、听音乐会。海

伦现在走路来步伐还非常轻快，她给大家的建议就是：每天忙碌一些，但要照顾好自己；经常去看医生，遵从医嘱。她说：“我是一个非常幸运的女人，我希望能活到 115 岁！”

布鲁克林第十公立学校的每个

人都知道诺拉·迪亚兹，师生们都亲切地管她叫奶奶，5 月份，她就要迎来 82 岁生日了，但她觉得自己只有 50 岁。她是这所学校二年级学生的全职义工，天天被一群精力充沛的小孩子包围着问个不停。每天她都要穿上名牌运动鞋，在学校里从上午 8 点工作到下午 3 点。她的工作内容包括：给教室做窗帘，给孩子们的衣服缝上掉落的纽扣，辅导学生做作业，给那些感到寂寞的小学生来个熊式拥抱。学校里缺了她可不得了，迪亚兹甚至还要给教师做午饭。她说：“我非常喜爱孩子，是他们给予了我继续生活的动力。”她自夸地说：“我浑身上下好看呢，哪里都不疼，牙齿一颗也没少！”

89 岁的亨利·卡伦将其日常生活安排得很紧凑，会让年龄只有他一半的人自叹不如。每天早上 3 点他就起床了，5 点就要坐上从新泽西州汤姆斯河发车的头班长途公共汽车，终点站是港务局，在那里，他还要坐两站地的火车，最终来到曼哈顿西区第五十五街道的卡内基熟食店。亨利爬上 3 层楼梯后，7 点准时开始工作。他在这家举世闻名的熟食店当全职会计已经有 26 年了。他说：“我宁愿让身体累点，思维活跃些，也不愿意坐在家里玩拼字游戏。”亨利对数字有着非常敏锐的洞察力，每周要处理 20 万美元流水的账单，从不出错。他将自己长寿的饮食原因归功于不再吃咸牛肉和奶酪蛋糕了。一天的工作在下午 4 点结束，这位脾气温和的老会计回家后，与 65 岁的妻子激情拥抱。亨利认为自己长寿的另一个原因是，拥有一位贤惠的妻子。

(金兰)