

孝顺
儿女

婆婆打电话说家里有事，让我们抽空回趟家。公婆都 80 多岁了，他们住在乡下，执意不进城与我们同住。担心他们有什么事情，我和老公都请了假，急急忙忙驾车回家。

进了院门，公婆正坐在院子里说说笑笑。见他们没事，我和老公也就放下心来。婆婆说，村头那两亩地该种了，想让我们回来帮忙，准备种花生。

公婆种了一辈子地，如今他们年岁大了，干起农活早已力不从心了。我早就劝他们把地让给别人种，他们就是舍不得。

我和老公都在企业上班，请一天假要损失数百元，将来除草、浇水、施肥、收获，我们还要请假回来帮忙，种这两亩地，我们要损失几千元，几千元能买多少花生啊……心里这样盘算着，我的脸色就变了。

怡情
乐园

在职时，我做文字工作，退休后，天天三饱一个倒，闲得无聊。

那天遇到同事老王，他比我早两年退下来，我问他是怎么渡过难关的，他向我发出邀请：“加入谜语社吧，咱们一起制谜语、猜谜语。”

原来，县里一群退休老人自找乐趣，制谜语、猜谜语蔚然成风，经常切磋，自发组织了谜语社，现在谜语社成员越聚越多。我愉快地答应了。

那天，我跟老王来到谜语社，只



老公急忙把我拉到一边，使着眼色说：“听爸妈的，咱这就去地里干活……”

我拿着农具撅着嘴出了门。刚走出大门，我就冲老公喊：“爸妈年

龄大了算不过来账，你也不会算账吗？我们种地根本划不来嘛……”老公却说：“爸妈种了一辈子地，把土地看得比什么都金贵。他们舍不得把地让给别人种，咱们就辛苦

快乐猜谜语

底就是刚才的谜面‘少小离家老大回’。”老王见大家都猜不中就说出了谜底。他接着说：“谜语分多种，如动物谜、植物谜、人名谜、字谜、诗谜、成语谜等，制法和猜法也有多种，都需要联想……”老王给大家上了一堂理论课，我听得入了迷，当场试着制了几个，大家都说“靠谱”，说我进步快。

如今，我看到一个物件、一个字就会情不自禁地当成谜面或谜底制个谜语。早上醒来先在被窝里躺着想个谜语，晚上睡前也得想几个谜语才能安心睡着。老伴儿说我“不可救药”。可不是，制谜、猜谜可以动脑

点儿吧。只要他们高兴，就由着他们去。爸妈心情好了，身体也就好了。老人身体好，是咱们最大的福气……”想想老公的话，觉得有道理，我心里的气也就慢慢消了。

我以前总觉得公婆有很多不好的生活习惯：不喜欢喝牛奶，却喜欢吃剩饭；婆婆洗完碗，喜欢用抹布再抹一遍；公公爱管闲事，有时候会招来麻烦……我总想着“改造”他们，公婆却总是“顽固不化”。我气得够呛，他们还觉得我是个挑剔的儿媳妇。“改造”的初衷是为了他们好，结果却总是两败俱伤。

其实想想，老人一辈子形成的观念和生活习惯，又怎么能轻易改变呢？与其自以为是地“改造”老人，不如听之任之吧。老人心情好、身体好，比什么都重要！

(媛媛)



筋、增乐趣，还能找到新“组织”，有归属感，这“老谜迷”我是当定了。

(宝莲)

难忘那年麦收

名战友出差，他的老家在洛南农村，副班长奉命带领我们 5 名战士，起早赶到那个战友家帮忙收麦。

农家子弟个个是割麦好手，干

起活来生龙活虎，到了中午任务已完成大半，大家便坐在渠边的大树下休息一会儿。

当时的我只有十六七岁，童心未泯，想光着脚爬到树上乘凉，一不小心把一只鞋甩到渠里顺水漂走了。战友们都笑我：“这下你可安生啦！”

战友的妈妈正好来送午饭，看我赤着脚，问明原因后，忙蹲下身用手指量我的脚，边量边说：“你人小脚倒不小！”

我们出发时，班长嘱咐再三，一

要抓紧时间收麦，二要赶在下午 4 点前归队。我们放下碗筷便急忙挥镰割麦。当时烈日当空，我们一鼓作气，不闻人语声，只听镰下刷刷响，到下午两点半便完成了任务。

我们正整装归队时，战友的妈妈急急匆匆地赶来了，手里拎着几双旧鞋叫我试穿，一试都不合脚。老人望着我的赤脚，又心疼又难过……

时隔不久，老人家给我做了一双新鞋，叫小儿子专程送到部队。那双鞋，刚刚合我的脚……

(李天祥)

往事
追忆

20 世纪 50 年代初，我在洛阳当兵。有一年麦收时节，班里有一



老年
健康

近年来，用于治疗和改善老年痴呆症状的“音乐疗法”在日本逐渐普及。日本国立精神和神经中心武藏医院的主治医师阪上正已称，音乐对脑波、血流、激素分泌都会产生有益影响。其实，“音乐疗法”并不神秘。财团法人东京音乐志愿者协会理事长赤星多贺子介绍，老年人唱歌就是在进行“音乐疗法”，要让老年人在身心放松的状态下唱。更重要的是，唱歌时最好配合节拍，有节奏地轻轻晃动身体、拍手点脚，这样有益刺激全身，提高疗效。



理想的音乐节拍应该同脉搏大体一致，为一分钟 60 下左右。最好按个人喜好选择歌曲，节奏不要太快即可。乐器最好选择那些小孩用

的，如铃鼓、摇铃、响板等，只要手晃能使之发音就好。

要想达到这样的效果，自己伴奏自己唱、全身心放松地投入，无疑

是最佳的方式。在家里，老人们不妨自制一个小沙锤。准备几个干净的饮料瓶，分别将红豆、绿豆、沙子或者小石子放进去（约三分之一），拧紧盖子，就成了一个能奏出不同音效的沙锤。老人用手摇动沙锤，同时可配合摇头、点脚等动作，边动边唱。

养生专家说，孤独寂寞是导致老年痴呆的主因，无论是与家人一起，还是走进公园，带上自制的沙锤，与其他人一起唱歌、唱戏，其乐融融，都是预防老年痴呆的好方法。不过，需要注意的是，沙锤里的填充物不要装得过多，老人在摇动时不要用力过猛，以免沙锤滑落，伤到自己或他人。

(张丽)

家长
里短

培养孙女做家务

假期，两个孙女来我家小住。大孙女写完作业后喊我：“爷爷，老师说写作业，家长要给我一天的表现写评语，还要签字，爷爷快过来签……”我说：“别着急，签字可以，好像还差一项，家务没做吧？”大孙女开始耍赖：“我刚扫完客厅的地。”我说：“要实事求是，爷爷要眼见为实啊。”

大孙女自知理亏，不好意思地拿着扫帚扫了起来。我笑着夸奖道：“真是王老婆子画眉，东一道，西一道，不过扫得挺好，这才是诚实、爱劳动的好孩子……”

在姐姐的带动下，还在上学前班的小孙女赶紧拿起抹布，走到水族箱前说：“我帮爷爷擦鱼缸。”只见孙女的小手在鱼缸的前前后后擦个不停。

两个孙女洗完手，将手放在我的鼻子前，非得让我闻闻香不香。我连忙回答：“香，好香！你们看，扫过的地板没有了纸屑，鱼缸上也没有水渍了，就跟你们洗过的小手一样又香又干净，这就是劳动的成果，明天还要继续努力！”我在大孙女的假期安排表里郑重地写上：帮爷爷扫地。随后签上了我的名字。

孙女们高兴地说：“爷爷仔细又认真……”这两个小东西，倒表扬起我来了，我抚摸着她们的头，心里也在发笑……

作为爷爷、奶奶，姥姥、姥爷和孩子的父母，想要培养孩子爱劳动的习惯，首先要引导孩子接受劳动，把劳动当成一件快乐的事，以鼓励的形式让孩子做家务。另外，家长还要在劳动中因势利导，让孩子开动脑筋，从劳动中学到更多本领。这样可以锻炼孩子的动手能力和解决问题的能力，可以培养孩子的自信心和责任心。通过做家务，孩子体会到家长的辛劳，逐渐意识到自己在家庭和社会上的责任，培养孩子良好的品质。

孩子在长辈和父母的表扬下，会对做家务更感兴趣，还会在做家务的过程中不断向你提出问题，比如，为什么要这样做、怎样才能做得更好。渐渐地，你就会发现，小小的他们已经养成了爱劳动的习惯，将做家务当成了一种乐趣。作为家长，无论孩子做得如何，别忘了给予赞美和鼓励，让孩子知道，他们所做的每件“小事”你都看到了。因为年纪小，能力、耐力有限，他们自然不如大人做得纯熟，但是没有关系，熟能生巧，长辈应以鼓励的口吻告诉孩子：我们知道你已经很努力了。

(洛婉)

