

一对忠贞的相思鸟



1975 年冬,爱人和结伴探亲的同乡“军嫂”照的合影。前右一为爱人和两个孩子。

我是一只候鸟,春去冬归/你是一只候鸟,冬来春去/我们是一对忠贞的相思鸟/追逐着太阳相会——/不是在秋高气爽的鹊桥/而是在飞雪纯洁的冬季……

翻阅资料,偶然发现 1971 年 12 月 1 日,我写给到部队探亲的新婚妻子的一首小诗——《一对忠贞的相思鸟》。尽管如今读来幼稚、可笑。但却

情真意切、耐人寻味。小诗犹如一双温暖、友爱的大手,一下子把我拽入到当年我们夫妻两地分居、过家室似的候鸟生活。

我是当兵 5 年后的 1971 年 3 月和爱人李云兰结婚的。到 1982 年,爱人、孩子从农村随军到部队,我们整整过了十多年的两地分居生活。

我当的是测绘兵。就像候鸟,每年冰消雪融,天一转暖,我们就背起仪器离开营房,天南地北描绘祖国的壮丽山河。秋末冬初,花谢了,天冷了,我们就像南飞的大雁从四面八方又返回军营,越冬休整,备战来年。特定的工作条件和环境决定了我们平时无法顾及家庭,与爱人和孩子团聚也只有冬季。所以,爱人也成了特定的候鸟,每年冬天都会拖儿带女千里探亲到军营,享受一年一度的团聚生活。

我老家在豫东农村,爱人负担最重时家里有 6 口人,上有年迈的父母,下有年幼的 3 个孩子。在那经济落后、生活贫穷、靠挣工分吃饭的年代里,爱人既要参加生产队劳动,又要孝敬父母、照顾儿女、料理家务……一天到晚负荷之重可想而知。但是,再苦再累她从无怨

言,就像一头忠实的黄牛,默默地奉献着。尤其让我感动、难忘和愧疚的是:由于工作繁忙无法脱身,3 个孩子出生时,我都没在她身边;父亲病故时,我正在西藏搞测量;每逢春播秋收,她都挥汗如雨,累弯了腰……她以“巾帼不让须眉”的气概撑起一个家,承受着一个弱女子难以承受之重,激励和鼓舞着我安心服役、报效国家。有时想到家庭的困难,心疼爱人,在写给她的书信中流露出打退堂鼓的情绪,她总是真诚安慰,劝导说:“自古忠孝两难全,谁家没有一本难念的经。农村就是这样,没有过不去的火焰山。家里有我呢,你就安心在部队干吧!”也正是有了爱人的忘我付出、深情鼓励,才使我在部队干了 20 余年。现在想来,歌曲《十五的月亮》写得何等好哇!“你在家乡耕耘着农田……你孝敬父母任劳任怨……军功章啊有我的一半,也有你的一半……”它真实地表达了我的心声,仿佛就是为我爱人而写的。

爱人的勤劳、贤惠、通情达理深深打动着我,对她我总觉得有报不完的情、表不尽的爱。所以,每当冬季

返回军营后,趁爱人农闲,我都及时通知她来部队,并早早打扫好房子,准备好米、面,买好糖块、水果,把炕烧得暖烘烘的……等待爱人和孩子的到来,尽最大努力营造温馨、甜蜜的生活环境,弥补对她们亏欠的愧疚。

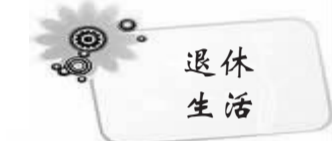
爱人、孩子随军后,看是团聚,其实我的工作性质决定了我们依然过着分多聚少的生活。爱人仍像过去一样勤劳持家、当好后勤、一门心思支持着我……

(刘国运)



1982 年,爱人随军搬家时路过北京,全家在天安门合影。

乐享晚年新生活



中国人总有一种观念:为人父为人母,需要尽责。于是,为子女付按揭款、结婚款、购车款的父母屡见不鲜,不少父母更是为子女从小学开始愁中学、中学愁大学、大学愁就业、就业愁买房、买房愁结婚。等子女结婚了,又开始愁下一代……中国的老人,活得真累呀。

终于,有些老人家觉悟了,开始享受晚来的轻松与幸福。他们有着相当时尚的生活观,给自己的晚年生活注入了全新的内容。因为他们懂得,一个人固然有应负的责任,但也要享受该有的幸福。



学车上网一个不能少

学车、上网、发短信、看流行电影……在许多人印象中,赶这些时髦的往往是年轻人。其实,如今许多银发族的时尚感丝毫不亚于年轻人,他们不甘寂寞,参与欲望强烈,对时尚充满兴趣。

每个星期总有两天时间,62 岁的任青老太太会握着方向盘在陪驾员的陪伴下驰骋在大街小巷里。陪驾员跟她开玩笑说:“如果你放下车窗,你的回头率肯定高,因为你脸上的皱纹。”

已拿到驾照的“奶奶车手”任



青,曾是驾校里年纪最大的学员,当人们问她为什么这么大年纪学开车时,她说:“年轻时没赶上,现在有机会一定要体验一下。”

自从学车的年龄放宽到 70 周岁以后,出现了一个老年人学车热潮。拿到驾照后,不少老人会先去陪驾公司练练手。

外语培训毕业证、计算机培训毕业证……65 岁的张小燕拥有一堆毕业证书,“这都是我退休以后去学的。”张小燕说。1996 年,她去英国,感觉自己就像聋哑人一样,难受极了。回来后,张小燕开始学英语,参加了函授英语教程培训。

68 岁的寇倩总是手机不离身,因为她每天固定要看天气预报。不仅如此,寇倩还是联通短信小说首批用户中的一个。每天收一条,70 个字,付 3 角钱。据说,当时她所在的城市只有两千人申请了这项服务。她有点得意地说:“我就想看看这个新生事物。”

现在,更多的老年人开始拥有手机,使老年人与家人、朋友联系方便了,他们的生活质量也得到了提高。

去乡野隐居

有人喜欢都市的喧闹,也有人偏爱山野的寂静。繁华一梦过后,一些老人选择去乡野山村养老,在那里,他们过上了陶渊明笔下的“采菊东篱下,悠然见南山”式的田园生活。

陈爷爷年轻时从一个小山村来

到繁华的上海谋生。两年前,65 岁的他退休后带着老伴回了老家。陈爷爷从积蓄里拿出两万元钱装修老房子,厨房、卫生间都和城里一样,不仅物质生活水平没有降低,还提高了精神享受。

与陈爷爷不同,老董是个土生土长的城里人,但他厌倦了人多、车多的“水泥森林”里的生活。经朋友介绍在环境优美的乡村买了一套房子,在那里过起了隐居生活。老两口每天爬山、种菜、钓鱼,生活得十分惬意。

潇洒走天下

在浩浩荡荡的旅行队伍中,银发族占了相当的比例。有资料显示,近年来,我国主要大中城市中约有三成老年人曾经出过游。

80 岁的孙华方老人不久前参加了欧洲游。退休前,孙华方老人在一所中学做老师,他一直喜爱旅游。孙老说:“1993 年,我和爱人去了桂林、张家界、长江三峡;1998 年,我们又跟团去了香港和泰国。”去欧洲旅游是孙老盼望已久的,他说:“欧洲历史悠久,建筑、雕塑、绘画风格独特,特别是西欧,非常值得一游。”

70 岁的梁德兴老人退休前在机关工作。从 2001 年起,他每年至少去一个地方旅游,先后去了新马泰、海南、长江三峡和黄山,今年也打算去欧洲。他说:“现在条件好了,子女们已独立,不需要我们资助,趁自己身体还行,得多走走、多看看。”

(东云)

怡情 乐园

退休有惊喜

退休已经 3 年了,不少朋友问我有啥感觉?我开心地对他们说:“退休有惊喜!”

首先是有足够的时间能干自己想干的事情了。退休前,我在一个企业里从事宣传工作。平时,在别人不忙时我忙,到别人忙时我就更忙,经常是加班加点,根本没有时间去干自己想干的事。自从退休以后,我就可以安安心地写自己的文章了,再也不用担心刚来灵感,就被领导一个电话招走了。

其次我终于有时间弥补对妻子的亏欠了。过去忙于工作,把所有的家务都推给了妻子,为此,我心里一直过意不去。这下好了,我要用心用情把过去欠妻子的都补上。早上,我和妻子一起晨练;中午,我和妻子在厨房里共同掌勺;到了晚上,我和妻子漫步在宁静的小路上。我们用心呵护着彼此,在夕阳下弹奏着一支爱曲,看着妻子开心,我也感到很幸福。

第三是让我又找回了健美的自己。退休之后,我几乎远离了任何交通工具,开始了自由自在的行走。一年四季我都在不停地走,越走越觉得阳光一天比一天明媚,越走越觉得到处都是姹紫嫣红,让我快乐地尽享这美妙的时光。直到有一天,我才惊喜地发现,我的“将军肚”没了,粗粗的腿肚子也渐渐变细了。我这才意识到,原来我又找回了一个健美的自己。

(老牛)

老年 健康

踢毽子 踢出一双“不老腿”

美国科学家认为,走路可以判断出人的健康状况。如果一位 70~79 岁的老人,一次可步行约 400 米,说明她至少还能多活 6 年。老人每次走的距离越长、速度越快、越轻松,寿命就越长。由此我们可以看出,拥有一双强健的腿是长寿的重要法宝。而踢毽子正好是一种有趣的腿力活动,寓锻炼于游戏之中,效果也好。

踢毽子首先可以调节人的情绪,特别是“群踢”,宽松的心境、欢快的节奏、热闹的局面,往往使人乐而忘疲、乐而忘忧,无形中增强了机体的活力和战胜困难、抵抗疾病的能力。同时,踢毽子是不同年龄、不同性别人群的欢聚,也是社交的好形式,对于增加相互间的了解和友谊、消除老人与年轻人之间的代沟及老年人的孤独感等都非常有效。毽子在空中飞舞,不能落地,要求老年人的动作要迅速而敏捷。在瞬间完成“踢”的动作,要求老年人的反应必须高度机智、灵活,动作柔和、轻巧。如果没有大脑、眼睛、四肢的密切配合,没有多个系统的有机互动,显然是无法完成的。因此,踢毽子是对大脑思维、眼睛视觉效果、腰腿的转动屈伸有效的锻炼。

不过,踢毽子属于比较剧烈的运动项目,患有心脏病、高血压病等疾患的人要慎重参与。身体健康者,也要合理安排活动时间和方式,且运动量要从小到大逐渐增加。同时,要掌握好踢毽子的基本技巧,不能盲目蛮踢,以免造成崴脚、伤筋、挫伤、骨折等。

(洪军)