

往事追忆

常念家乡邻里情

刘国运

常言道：“千金难买邻里情”。也许是人老思乡的缘由，闲暇无事，常和老伴儿聊起几十年前老家的左邻右舍。尽管那时大家都很穷，但彼此间却以诚相待，互帮互助，疾苦相扶，不是亲人胜似亲人。这种融洽和睦的邻里关系，深深烙在了我和老伴儿的记忆里，至今想来心里依然热乎乎的。

我和老伴儿都是豫东农村人。在“穷过度”的年代里，乡亲们一年到头面朝黄土背朝天，滴滴汗珠摔八瓣，却过着半年瓜菜半年粮，青黄不接时打饥荒的苦日子。我家那时六口人，父母年岁大了，三个孩子还小，我当兵在外，家中只有爱人一人参加生产队劳动，所以一直是村里的困难户，多亏左邻右舍的明帮暗助。每当夏秋分粮时，家里劳力多的邻居就会主动找生产队的会计把自家的工分拿出一些，悄悄地记到俺家的帐本上；有的则直接把分到的粮食拿出一部分添到我家粮堆里；平时邻居们及时送些米面接济也是常有的事。老伴儿常跟我

说：“咱仨孩子是吃百家饭，穿百家衣，由左邻右舍的疼爱、抚养大的‘官孩子’”。是的，三个孩子小的时候，整天走东家、串西家，嗅到谁家饭菜的香味就往谁家跑，而邻居们都像对待自家孩子一样肩扛怀抱、喂吃喂喝，从不嫌弃。这就不难理解：30多年过去了，至今孩子们每每提到老家的大娘、二大娘、三奶奶、郝阿姨等邻居，仍喊得那么亲，叫得那么甜。

邻居们不仅在小事上处处帮忙，在生、老、病、死的大事上更是关怀备至。我爱人生孩子时，我当兵没在她身边，而父母年迈力不从心，都是邻居们跑前跑后，操心出力。1971年大女儿出生时，正值寒冬腊月的一个夜晚。考虑到我爱人生第一胎，为确保母子平安，邻居们商定把她送到南顿公社卫生院生产。为了方便照顾，南院的小冉妹妹和后院的婶子带着两个邻居家姑娘，顶风冒雪拉着架车把我爱人送到公社卫生院，轮流照看直到出院。爱人坐月子期间，邻居们又纷纷送红糖、鸡蛋、油条到家里看望。特

别是一些长辈，一遍遍叮嘱我爱人月子期间应注意的事项。就连如何给婴儿喂奶、放婴儿睡觉、给婴儿穿衣等等一些琐事都讲得细致周详，让我从中真切地领会了“邻里好赛金宝”、“百万买宅，千万买邻”的哲理。

尤其令我难忘的是，1980年我在西藏工作时，父亲病危，临终前的一段时间里，吃喝拉撒、翻身喂药，一天到晚身边离不开人伺候。前院的国兴、国喜哥，东院的国楼、国俊、国趣哥，还有其他邻居分班守候在我父亲床前，嘘寒问暖、端屎端尿、耐心照料……俗话说“远亲不如近邻”，而这些并无血缘关系的邻居们，在我父亲面前不辞劳苦、尽心尽力，让我这个远在他乡的儿子羞愧难当，自愧不如乡邻。父亲病故后，邻居们又忙前忙后料理父亲的后事，迎来送往，抬棺送葬，直到把我父亲安葬到墓地。这就是我纯朴憨厚，心地善良的邻居们；这就是令我崇敬，永生难忘的父老乡亲！

儿时印象

大寒来时雪连天，
村中男孩结伴玩。
河上滑冰打陀螺，
月下捂耳听鬼仙，
洒尿浇鼠满街钻。
少年不知愁滋味，
从早至晚跑得欢。

南阳偶感

南阳山高河川多，
白河淮河加鹳河。
山川灵秀名人聚，
范蠡张衡与诸葛。
今日开渠丹江口，
南水北调百姓乐。
东西南北贯高速，
天上人间遍地歌。

(耳厚)

老年养生

从“裸婚”走来的蓝宝石婚



(资料图片)

挺胸翘脚有益心肺

俗话说：“人过六十岁，弓腰又驼背。”不管何种原因出现的弯腰驼背对健康都有害。有关专家提出：中老年人如果像年轻人一样尽量并经常昂首挺胸，不仅有助于延缓腰颈椎发生病变，而且还能增强老年人的肺活量，对健康大为有利。

另外，近年来国外医学专家提出：中老年人坚持每天两脚抬高高于心脏两三次（取坐、卧姿势均可），每次约5~10分钟，会使全身尤其是腿部、心脏、大脑大受裨益。其原因是，当一个人脚翘起高于心脏之后，可利于脚和腿部血液循环，让长时间绷紧的大腿、小腿处于松弛状态，使双腿得到充分休息，同时，脚部的“老旧”血液回流到肺部、心脏，心脏又可将新鲜血液输送到腿脚部，这能促进血液循环。

(官立刚)

银耳橘羹 赶走冬季咳嗽



(资料图片)

冬天天气变化大，致使咳嗽的病人明显增加。自制银耳橘羹可以赶走冬季咳嗽，不妨一试。

银耳橘羹做法：取水发银耳100克，罐头糖水橘200克，白糖适量。先将银耳去蒂洗净，加水适量，用文火煮透。改用大火炖烧时，加入白糖和清水，待银耳变软时加入罐头橘瓣，稍煮，点心食用。具有补气益肾、止咳化痰的功效。

适用症：适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、痰中带血等。

(赵楷)

老年健康

世界最长寿双胞胎姐妹

长寿秘诀就是笑



2012年，世界上最长寿的双胞胎姐妹艾娜·普和莉莉·米尔瓦德共同度过了她们的102岁生日。这对英国孪生姐妹是世界上最长寿的双胞胎老人，已被载入《吉尼斯世界纪录》。

这对双胞胎姐妹1910年1月4日出生于英国威尔士郡中部一个小村中，父母都是普通农民。她们过去就在农场里辛勤劳作。她们认为，在农村中生活的乐趣太多了，空气清新，还能结交到很多好朋友。

虽然已有102岁高龄，但是姐妹俩几乎每天晚上都要通电话相互问候，每周还会结伴外出购物。妹妹莉莉·米尔德称“笑口常开和彼此之间爱开玩笑”是她们长寿的秘诀。这对双胞胎姐妹在一起庆祝了她们共有的102个生日，谁也没单独享用过生日蛋糕。

莉莉今年65岁的女儿黛安娜·鲍威尔说：“我母亲虽然在去年圣诞节期间不小心跌了一跤，摔断了臂骨，不得不住院治疗。但她能始终保持好心情，所以康复得很快。”作为终身伴随的好姐妹，姐姐艾娜只要身体条件允许，就会到医院探望妹妹，风雨无阻。姐妹俩会在病床边唠唠家常，回忆过去的美好时光。

艾娜现在仍然住在乡间村舍里，莉莉居住在一个小农场里，姐妹俩都竭力避开现代生活中的奢华因素和一些高新技术创新产品，家中也不装中央空调供暖系统。

美国斯克利普斯应用科学研究所主任埃里克·托波尔博士认为：孪生姐妹能活到102岁，充分说明了基因对长寿的关键作用。同时他也强调：笑也是一种最佳的身心健康疗法。

(浙老)

的，一人一元钱。牟干事主持婚礼，他念完结婚证后宣布：我下午通过军线（军用通讯，那时打长途电话很难，需要到电话局排队，地方线路效果也不好。）给新郎的父亲打了电话，得到了家长的批准和祝福，二位的婚礼合法合法。之后军管会政工组长、团级干部老莫讲话，他是我的顶头上司。讲话像是形势报告，一国际二国内三本省……极具政治性和理论深度，我习惯性地拿笔在纸上修改我们的“决心书”（答谢词）。台下有人喊：“不用记录。”惹得来宾们哄堂大笑，这才使莫组长结束报告。接下来，莫组长像颁奖一样把主席雕像和红宝书授给我们。之后，由我“背诵”事先写好经领导审查的答谢词。到此仪式礼成，大家开始吃喝并打趣逗乐子。其经典语录有：上海华东师大分配来的李平指着墙上的会议横幅说：“新郎新娘你们也要抓革命促生产，早生贵子！”绥芬河区（此时已经成立了绥芬河区革命委员会）计生委主任张大姐接着话头，从衣袋里掏出个大红包说：“我随个礼——准生证。一对夫妇两个孩，相隔四五年，要是生个双胞胎，我再补个指标。”中国政法学院分来的王红科说：“新郎新娘有家了，得请我们吃饭，不知道新娘会不会做饭？”郑州粮食学院的小刘指着墙上的语录说：“毛主席教导我们：革命不是请客吃饭……”婚礼进行了两个多小时。之后，同学、同事们浩浩荡荡拉着队伍送我们入洞房，一路上引得路人围观，像是看秧歌。

我们是自古以来到绥芬河工作扎根的第一批大学生。到家门口看到门前堆了一垛劈好的木柴，码得整整齐齐。我们明白那是邻居送给我们烧壁炉用的，不禁让人心里暖融融的……

婚后，我们努力工作、勤俭持家，小家庭成了我们前进的加油站，停泊避风的港湾。从此我们过上了幸福生活。1981年，我们燕双归调回家乡，搬家时比当年多了不少家当，还有两个儿子。

45年前，我们的人生大典就这样简朴而极富时代特色，虽然是“穷婚”，但不俗气，不媚气。半个世纪以来我们好好工作，安家立业，赡养老人、抚育孩子，风雨同舟，相濡以沫，转眼到了蓝宝石之婚。有时跟儿女侄孙们说说我们的婚礼，教育他们不要啃老、要自理自立，结婚切莫攀比，力戒奢靡。要明白结婚是结缘同心，感情、忠贞和白头到老是最重要的，其他身外之物皆是浮云。他们将信将疑似懂非懂，像是在听神话故事，但似乎也有些启迪。

至于我们老两口还要耐心等待着庆祝金婚、钻石婚。最浪漫的事，就是一起慢慢变老。

(新晚)