

怡情  
乐园

## 知足者长寿

■史学敏

老年人在一起谈天说地,交流思想感情,介绍退休后如何适应新环境的亲身体会,经常说得哈哈大笑,从闲谈中找到了不少乐趣,适应了新的生活。可是,也有些老年人到一块热衷于谈一些你是我非,这亏那便宜的事情。还有个老年人到一块总爱发牢骚,讲怪话,因为点儿鸡毛蒜皮的小事,而时常满腹怨言,气鼓鼓的,怒而难止,和他人比这比那,总觉得吃了大亏,甚至气得睡不着,饭吃不香,自己自己过不去。

现实生活的纷杂,使我想起了在《人间方圆》杂志上看到有这样一篇动物寓言,说的是有两只老虎,一只在笼子里,一只在野外。在笼子里的老虎三餐无忧,在野外的老虎自由自在。

两只老虎经常交谈,笼子里的老虎总是羡慕野外老虎的自由,野外的老虎却羡慕笼子里老虎的安逸。一日,两只老虎不约而同地提议:“咱们既然相互羡慕,何不换一下生活方式。”

于是笼子里的老虎走进了大自然,野外的老虎走进了笼子里。从笼子里走出来的老虎高高兴兴、自由自在地在旷野里拼命地奔跑;走进笼子的老虎也十分快乐高兴,从此再不用为食物而发愁。

但不久以后,两只老虎都死了。一只是因饥饿而死,另一只是忧郁而亡。从笼子里出来的老虎,虽然获得了自由,却没有捕食的本领;走进笼子里的老虎获得了安逸,却没有在狭小空间生活的心境。

在繁忙的工作岗位上退下来的老同志,在新的生活环境中,应尽快适应新的生活,应有一个好情绪、好心态。如果一个人的情绪很糟,心里常常闷闷不乐,和他人相比总觉得不平。对自己的生活环境很不满意,很不顺眼,就是再好的美景也欣赏不了,再好吃的山珍海味也觉得没有味道。正如一位哲学家所说:“生活像镜子,你笑他就笑,你哭他就哭。”如果一个人对自己的生活总是不满意,总会越想越不通。如果宽容一些,多往好的方面去想,你就会越想越感到生活的幸福和愉快,甚至把坏事变成好事。即使遇到不愉快的事,也要学会自我排解,做到不发火。

老年人必须记住:“月有阴晴圆缺,人有悲欢离合。”没有一个人永远倒霉。一个人无论在什么情况下都要保持乐观的心情。著名诗人拜伦说得好:“对幸福的回忆,不再是幸福,对痛苦的回忆依旧是痛苦。”老年人退休后,必须学会过新的生活,及时调整心态,很快忘掉那该忘掉的东西,积极主动地锻炼身体,适应新的环境和生活,少与他人攀比,要知道老年人退休后情况各异,只有在现实生活中,常常知足,才能使心情愉快;只有心情愉快者,才能达到身心健康;只有身心健康者,方能达到长寿。

咱爸  
咱妈

## 无法超越的父爱

■张金平

欢看京剧,可以说,我帮您换您喜欢看的节目。”

父亲睁着浑浊的眼睛,看我半天,微微点点头。

“爸,刚买电视机时,您看不看得清,听不听得见?”他点点头,又摇摇头,有些吃力地说:“看不清楚。”我的心突然一痛:“您为什么不说话呢?我们可以把电视机放近一点,可以把声音开大一点。”

父亲没说话,只是摇摇头。

10年来,父亲一直看不清画面,也听不清声音,他硬撑着,只是不想拂了儿女们的心意。我们一直以为自己尽了孝心,还沾沾自喜。



在父爱面前,我们的孝心显得如此苍白,父亲给予我们的爱,却是永恒的,儿女们永远无法超越。

## 夏日灶房里忙碌的娘

■李自强

这一幕勾起了我对母亲的怀念。

从小到大,都是母亲做饭。无数个黎明,母亲“闻鸡起舞”早早起床做好早饭。中午,下地劳作回来的母亲顾不上歇息,就又赶做午饭。晚上亦如此,待洗刷干净已是月上柳梢头,母亲才能坐下喘口气,但手里还是不闲着。或缝补衣裳或纳鞋底。尤其是在高温闷热难耐的夏天,母亲围着灶台,辛勤地忙碌,汗水滴滴答答从脸上淌下,身上的衣衫被汗洒湿如水洗。

当时没有体会到母亲操持“一日三餐”的辛苦,只是看到母亲的腰逐渐弯了。至今想来,体会到母亲劳作的艰辛,内心溢满了感恩、愧疚之情。

袅袅升腾的炊烟里有我对母亲的思念,虔诚地遥望天堂,亲昵地喊一声:“娘,你可安好?”

清风,您留一步,请带去我对母亲的思念和怀念!

天下  
老人

## 爱逛街爱小酌

——百岁老人为自己代言

在安徽巢湖市夏阁镇有一位名叫李珍的老人,她今年102岁了,还爱劳动、爱走路,尤其爱逛街,是远近闻名的老寿星。老人生活很有规律,目前已是五世同堂,子孙共有58人,玄孙都已经3岁了。

## 百岁老人五世同堂

我们一来到老寿星家门口,她就热情地走出来迎接,连声说“请坐”。

李珍老人1912年出生于巢湖市板桥乡高田埠村,20岁时嫁给夏阁镇后刘村农民刘树友。老人共生育4个儿子,老伴因病早逝,养活一家的重担就落在她肩上,她含辛茹苦地把4个儿子拉扯长大,现儿孙都各自成家立业分散各地,因三儿子在本地工作,老人就一直住在三儿子家。

老人年轻时身体好,精通农活,犁田耙地、栽秧割稻样样在行,还曾多年担任生产队队长。老人记忆力很好,她如数家珍地介绍:4个儿子,健在的有3个,现在全家五世同堂,儿孙共有58人,玄孙已经3岁了。

## 每天中午小酌两盅

老人一生爱劳动,现在到了百岁仍然闲不住,每天扫地、洗碗、抹桌子、拣菜忙个不歇。日常生活全部自理,自己洗头洗澡,还坚持自己洗内衣,特别是晚上临睡前要用热水泡脚。三儿媳汪秀芬介绍说,老人长寿的秘诀是性格乐观开朗,年轻时家庭人口众多,生活苦负担重,但她从不埋怨,而是想办法克服。

据介绍,老人日常生活非常有规律,她每天早睡

早起,中午睡1个小时。早晨吃鸡蛋、点心,喝点牛奶,中、晚餐都吃米饭,一餐能吃一大碗。老人喜欢吃蔬菜和豆制品,一个星期吃一次瘦肉或鲜鱼。老人还有个爱好,每天中午都要喝一二两白酒。

虽然已年过百岁,李珍老人还有个爱好,就是喜欢逛街。天气晴好时,她每个星期都要上夏阁镇集市逛一两次,单程4公里的距离,她来回都步行,坚持不坐车,她说这是最好的锻炼。

如今,全家人都把老寿星当做“宝贝”,儿孙们经济条件都不错,争着送吃的穿的,把老人照顾得十分周到。

(浙老)

老人避暑  
“三原则”

夏季炎热如火烤,高温生活对于老年朋友,确是一个严峻的“烤”验。其实,老年人只要采取恰当的方法,就可以安然度夏。

坚持少开空调巧开窗:空调、电扇久开,不利于老年人身体健康。可根据昼夜温差的自然规律来调整室温,上午八九点气温升高时,将所有门窗关闭,下午气温回落、低于室温时再将窗户打开。享受自然风,比空调更舒服、更健康。

避开高温巧活动:躲在屋里不活动是老年人的大忌,但高温时段外出不仅燥热不适,也会影响健康。因此,可选择每天早晨5点前外出散步,晚饭后去广场遛弯、健身,中午前后在家补觉或学习。

节制冷食:冷冻食品、冰镇饮料、西瓜等食品虽吃着舒服,但过量易刺激肠胃,所以应尽量少吃。想要巧妙降温,每顿饭可安排一凉一热两个菜,以清淡为主,不吃大鱼大肉等高脂高热食品。做饭时间提前一小时,等降温到合口再吃,这样就没有热上加热的感觉了。

(安仁)