

怡情乐园

老丁的快乐生活

■ 弓强

我小学时的同桌丁头,已年逾古稀。他脾气古板认真,一头撞到南墙上不拐弯儿,因此“荣获”不少绰号——“老别筋”、“老硬”、“犟牛”等等。10年前,他的老伴去世,丁头成了孤家寡人。

老伴去世后丁头把精力全用到了种地上,凭着硬朗的身体和先进的技术,经营的2亩责任田连年丰收。留足自个儿吃的,还能卖2000多元钱!儿子和儿媳看他做饭太累,想让他轮着吃,老丁说:“你们小辈的心意我领了,我想吃什么就做什么,方便自由。”村里人说他有福不会享,他嘴一撇:“别咸吃萝卜淡操心!”大前年,有“红娘”给他牵线,女方比他小8岁,还是个退休职工。老丁拒绝说:“我一人吃饱,全家不饿,闷了看看电视,去周口逛逛,自由随便,何必自添麻烦事!”

丁头有“两怕”,一怕儿女们给他祝寿,二怕人称呼他“老大爷”、“老先生”。那年,儿女们准

备为他做六十大寿,他知道后可生气了,就悄悄进城躲了一天。后来,他把儿女们训了一顿:“嫌我老得慢是不是?以后谁给我做寿,谁就是不孝顺!”儿女们只好“遵旨”。人们背后议论他:真是个不知好歹的“别老头”!赶集或是去商店买东西,若有人称他“老先生”、“老大爷”,他心里就很不愉快。回家对镜子一照,霜雪染发,一脸榆树皮,不禁叹道:“难怪人家那样称呼我。”尽管如此,他仍不愿听到那个“老”字。村里有个心眼多的小青年,一次闲聊时佯问丁头:“大伯您50几?”老丁眉头一扬,巧用“刘备东吴招亲”里的一句话作答:“二十年前三十三。”得到恭维的老丁乐呵呵地夸那小青年会说话,还让他一支“帝豪”烟。我知道他这个“毛病”,虽然他大我3岁,我总称他“老弟”,丁头欣然默认。

丁头虽身板结实,可岁数不饶人,有时难免气喘,干活力不从心。但他不服老,特注重锻炼

身体。他从电视上学了几套太极拳,每天早上练习一次。在周口公园里见人家练扇子舞,就认真看、用心记,回家后用纸折扇当彩绸扇,关门舞起来。坚持练了两个多月,觉得神清气爽,饭量也增加了。一星期日上午,念初中的孙子见他在院子里打太极拳,舞彩扇,觉得别扭,就教爷爷学体操。老丁高兴地说:“你小子成了爷爷的老师了!”从此,他除了每天早晚练太极拳和扇子舞,有空儿还练体操,自创新增了“二人转”走式,杂七杂八的。

前不久,我看丁头满面霞光,神采奕奕,像年轻了十几岁。不待我问,他便笑呵呵地建议我跟他一起锻炼,“不会我教你,生命在于运动嘛!”我当然赞同。丁头拍着我的肩膀又说:“十八大报告还关心咱老年人的健康生活呢!人老心不老,就永远年轻。欣逢盛世,人寿年丰,活到一百岁,此梦可圆!”

年过古稀“爬格子”

■ 赵景荣

周日,儿子、儿媳和两个上初中一年级的双胞胎孙子来看我。在客厅里我和儿子、儿媳叙家常,两个孙子在卧室里翻阅我桌子上的书籍。孙子拿着大笔记本走到客厅里问我:“爷爷,这笔记本里剪贴的文章,作者咋都是你的名字呀?”

我说:“以前我爱写稿,只要报上登了我的文章,就剪下来贴到里面。”孙子说:“爷爷还是作家呀。”我接道:“不能说是作家,是一个文学业余爱好者。”“现在咋不见你写啦?”两个小孙子几乎同时问我。

“现在投稿都用电脑,通过电子邮箱把稿子发到报社去。爷爷不会用电脑,也就不再投稿了。”我对孙子说。大孙子说:“爷爷,你天天闲着没事,就写稿吧,俺帮你投稿!”儿媳插话说:“爸,你这俩孙子现在成了电脑迷,尤其是到了星期天,能打一天游戏,不学习,我对他俩一直

没办法。你写一篇吧,你孙子也能锻炼在电脑上打字的能力,少玩游戏,多好呀!”我说:“只要孙子愿意给我打稿子,下星期我就给他写一篇。”两个孙子高兴得直拍手。既然向孙子承诺了,就得付诸行动,经过反复构思,把稿子定了下来。到周五那天,我戴上老花镜,一笔一划,工工整整地把一篇小小说《相亲》誊在方格稿纸上,晚饭后我给孙子打电话让他们明天来拿稿子。周六我正吃早饭,俩孙子就跑来了,像接受任务一样,拿着稿子说:“请爷爷放心,一定给你完成好!”我看着两个孙子如获至宝地拿着稿子远去的背影,心里浮想联翩,真是一代比一代强。

又是一个星期六,两个孙子拿着《新商水》报来了,老远就听见喊爷爷。进了屋,俩孙子像打了胜仗似的,高兴地对我说:“爷爷,你写的小说在报纸上登出来了,真好,你以后多写吧,

星期天俺不打游戏了,专门给你打稿子!”我掏出20元,每个孙子给10元,说:“这钱是奖给你们的,到超市里买点爱吃的。只要愿意给我打稿子,我就写,登不登都有奖赏。”

使我更感动的是孙子给我写的稿子改题目。我写了一篇散文,题目是《老两口的快乐生活》,两个孙子在电脑上打稿时认为题目太庸俗,不够切题,给我打电话说:“爷爷,你写这篇散文的题目,俺俩商量想改成《老两口的情趣》你看中不中?”我听后,犹豫了一下,然后回答说:“中,中得很!就按你改的题目打吧。”《新商水》报登出的这篇散文就用的是这个题目。

一天,我见到《新商水》报编辑同志,他说:“你70多岁了,还为咱《新商水》报撰稿,太感谢你了。”我笑着说:“古稀爬格子,是俺小孙子把我逼出来的!”我向他讲述了以上我投稿的故事。

八十多岁无病疾 身强体健度晚年

■ 梁发占

家住扶沟县的退休教师李素慈,今年虽已是83岁高龄,但看上去像70来岁的模样。他眼不花,耳不聋,更让人难以置信的是他从来没吃过药,没得过疾病,甚至连感冒是啥滋味都不知道。在同事看来,他像个铁人,有人风趣地说:“都像你,医院就不用办了。”

李素慈老人从没得过病,身体这么好,真让人羡慕!敬佩之余,笔者对他进行了采访。李老师高挑个儿,面庞清瘦,精神矍铄,十分健谈。说起他的养生之道,老人滔滔不绝,向笔者道出了他的养生秘诀。

适度锻炼,坚持不懈。

李老师从小就喜爱武术,拜师学艺,学会了打拳、甩鞭等武术功夫。喜爱篮球、田径运动等项目,积极参加学校组织的各种运动比赛。在锻炼时,他做到适度适量,不过分消耗体力体能,始终保持

旺盛的精力。在50多年的教学生涯中,除任语文课外,一直担任体育课。在教学生锻炼的同时,自己也得到了锻炼,特别是自学的武术功夫,强健了体魄,大小疾病就难以侵蚀到他的肌体。几十年来,不论春夏秋冬,还是刮风下雨,锻炼从不间断。如今,他虽过杖朝之年,仍身板硬朗,从未感到身上疼痛和不适症状。在学校组织的体检中,肌体没有任何异常病变,身体健康状况良好。

性格开朗,心情愉快。

李老师说,保持良好的心态十分重要。病从气中生,气是百病之源。李老师从不计较得失,不生闲气。如40多年前,当时的人民币真算钱啊!一元顶现在100元,别人借他几百元,有的人确实有困难还不上,也有的压根就没打算还,还有的故意躲债,见了面也不提钱的事。对此,他对有难处的人主动提出不让还,其他的人不

还他就放弃不要。他及时调整好心态,保持心胸开朗,坦然乐观,很快迈过苦恼事,烦心事给心理上带来的坎。做到大肚大量,能容得下万事万物。生活中自然就没有多方面的思想压力,心态平和,情感愉悦,吃得饱、睡得香,少一点烦恼,多一份快乐,这也有利于心理和身体的健康。

注重营养,合理膳食。

李素慈老人说,他从不挑食,荤素都可以。水果零食,节制限量。掌握一个原则,大鱼大肉不吃太饱,饭食差不能不吃,做到荤素粗细营养搭配,不让肠胃伤着,从没因饮食不良而出现胃肠道疾病。同时,他还戒烟限酒,没有不良嗜好。

现在,李素善老师仍被学校返聘,老当益壮,干些力所能及的活,发挥着余热。他和老伴恩恩爱爱,相敬如宾,生活美满幸福,逸享着晚年的天伦之乐。

让保险更“保险” 平安人寿豁免客户12年保费

目前,已住院半个多月的江门客户陈先生收到平安人寿及时为其赔付的重疾保险金8万元。同时,他还被告知其保单未来12年的保费也将被豁免,这都得益于其当年投保附加的一份豁免险。平安人寿专家认为,豁免险具有人性化的特点,帮助投保人在面临风险时,既给家人留下一份保障,同时又不让这份保障成为家人的经济负担。消费者在投保时可适当考虑附加。

本个案中的陈先生于2005年为自己投保平安鸿利保险12万元,鸿利重疾险10万元。在

代理人的建议下,他还为这份保单附加一份豁免(B)险。今年5月初,陈先生身体不适入院检查,后确诊为结肠癌。陈先生抱着一丝希望马上联系平安代理人咨询保险理赔情况。平安人寿江门中心支公司马上派员开展资料搜集工作,并按照鸿利重疾险,给付一类重疾保险金8万元,同时确认其所患病症达到重大疾病豁免的标准,作出豁免余下12期共计149952元保费的决定。仅2013年上半年,平安人寿豁免的保险件数达12874件,豁免保费总金额超过2.5

亿元。

保费豁免是指投保人或被保险人发生合同约定的保险事故(例如身故、残疾或者重疾等)情形下,在豁免保险期间内免交主险或长期附加险合同剩余的各期保费,保险合同依然有效。保费豁免相当于给保险再增加一份保险,其分担风险的功能越来越受到客户的重视。如本案中陈先生遭遇的情况,通过豁免险免去余下多年的保险费用,不仅减轻自己和家人的经济负担,同时也为战胜疾病注入了信心。

豁险合同往往分为投保人豁免及被保险人豁免,前者指主险合同投保人与被保险人非同一人时,且主险合同投保人作为豁险合同被保险人的豁免保险费保险;后者指主险合同被保险人作为豁险合同被保险人的豁免保险费保险。需要注意的是,虽然豁险合同有其自身的投保人和被保险人,但平常谈及豁险时,所说的投保人指主险合同投保人,被保险人指主险合同被保险人。

目前,保费豁免功能在少儿险的投保中广受认可,如平安人寿此前推出的智慧星少儿万能险,可以同时附加投保人身故、重疾、残疾或被保险人重疾的豁免险,让少儿的保障更保险。投保人应让家人知道自己附加购买豁免保险,并且能够定期清理自己的投保单,以明确自身的保险权益。

怡情乐园

给父亲洗脚

■ 晓潼

前些天,趁空闲时间,我带儿子回了趟老家,恰遇麦收时节,就在家里住了下来。晚上,照例睡前要洗洗脚,洗着洗着,忽然瞅见父亲那满是尘土的脚,就问父亲:“爹,很长时间没洗脚了吧?”

“可不是,农活一忙,天天累得腰疼,也就懒得洗了,反正庄稼人也习惯了。”

此时我蓦然意识到,父亲老了,但性格却没变,我们兄妹都经常回家看看,他却对谁都不说累,连洗脚这样的举手之劳都不愿累及子女。想到这里,我心里升起一股难以名状的酸楚。

“爹,你等一下,我帮你洗。”

我匆忙洗了脚,又倒了一盆温水,拿了擦脚布,蹲在父亲跟前,准备给他洗脚。开始,父亲很不愿意,执意不洗。最后耐不住我的请求,才慢腾腾地把脚放进盆里。这是我第一次这么近距离观察父亲的脚——这双脚黑而瘦,趾甲很长,脚面青筋毕露,脚底满是厚厚的的老茧。我不由想起往事,心中百感交集……

父亲年少时由于家里穷,没有鞋穿,常常光着脚,跟着爷爷跑东跑西。稍大些时,为了挣工分,像大人们那样去田里参加劳动,农闲时到村里的砖瓦场干活,甚至还独自拉着架子车去密县拉过煤……就凭两条腿,翻遍了十里八乡。他一天上学都没进过,完全依靠自学,竟然写得一手好毛笔字,能读线装古书,会讲三国人物、隋唐演义、洪武传等故事,打得一手好算盘,干过村油坊的会计。田地分产到户后,由于地少,农闲时还是走南闯北,做点小买卖,赚钱补贴家用,一直到我们兄妹完成学业才安心呆在家里。这双脚,是双饱经磨难的脚,是见证过历史的脚,是双一生都在走路的脚啊!

想着父亲充满磨难的人生经历,看着他那历经沧桑的脚,不知不觉中,泪水充盈了我的眼眶,趁父亲不注意时又悄悄地拭去。我抬起头,仍是笑着对父亲说:“爹,看着你的脚,我真想哭,以后,我要多为你洗脚!”

乖巧的儿子跑过来说:“爷爷,你脚底的茧子那么厚,得走多远的路才能磨成这样呀?人的脚以后都会这样吗?”

“呵呵,那可不一定,我是赤脚干活磨的,省鞋啊。你只要好好念书学习,肯定不会这样!”说完,他自己也笑了。

四岁的儿子懵懵懂懂地点点头。我想,虽然他现在听不懂爷爷话里的含义,但有一天他一定会理解老人这句话的。

怡情乐园

咱爸咱妈