

怡情乐园

笑话篓子

■弓强

我的老同学各有所长。就以李之和刘星来说吧,人称“笑话星”、“玩笑王”,合称外号“笑话篓子”。一个蓄山羊胡,一个留八字胡。别看离八十岁不远了,身康体健,说笑话开玩笑一套一套的,管叫你笑得直掉眼泪。

有人问他们说笑话有什么好处。好处多了:能调节精神,活跃气氛。使相互间的关系变得和谐自然。笑好比生活味精,给生活增添许多乐趣。老伴嗔怪,该死的人了,还像个老小孩,笑话不离嘴,啥益处?益处比天上的星星还多呢!说笑话使人健康,开玩笑使人长寿。一些健康老人喜欢开玩笑说笑话,唱歌听戏跳舞,快乐的心态是长寿星的法宝。的确有道理,我也有同感。如在火车上或是公园里,有人昏昏欲睡,忽听有人说段笑话,开玩笑,疲劳就烟消云散了。记得马克思曾说:“一种美好的心情,比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛苦”。在城市公园里、乡村文化大院或超市门前,人多笑话也多,你一句他一段,不仅给生活增添了乐趣,而且人们在笑谈中增长了许多知识和智慧。

李之和刘星都念过高中,文化底子厚。有时两人相互逗趣。一天上午,李之在新村俱乐部和几位老人下象棋,他执红方,步步紧逼,刹得对方晕头转向。忽来一位白发老人在褒扬中

问道:“敬问棋圣尊姓?”,李之头也不抬地说:“不认识了吗?骑青牛、出潼关,老子姓李”。白发老人微微一笑,说:“余也向你再述一下姓氏——斩白蛇、举义旗、高祖姓刘”。白发老人正是刘星。众人击掌大笑,赞语不绝:妙!妙极了!一位退休老教师乐道:“真是开心!可谓‘来棋有鸿儒,观者无白丁’。”

中秋节期间,李之借村超市人多之际,特设“笑话擂台”,节目是“鞭挞贪腐份子”,要求每句必用两个“不”一个“少”。“打擂”者当然非刘星莫属。李之先“出招”道:“工资不高钱不少”,刘星接道:“模样不俊情人不少”。李:“上班不多应酬不少”。刘:“讲话不精掌声不少”。李:“工作不实自夸不少”。刘:“不懂外语出国不少”。不待李之开口,一位老农民气愤地说:“办事不公,捞钱不少!”众人拍手叫好:虽说是笑话,句句是实言!

开玩笑也没啥规定,老李据已认识,却给自己制定“六要”原则,甚有教益。要注意格调。分清雅俗,有利于身心健康,增进团结。要忌粗鲁,摈弃低级庸俗。有些人爱开一些粗俗的玩笑,不仅没有达到调节气氛目的,反而令人反感。如拿别人的生理缺陷,或以某人的习惯动作进行夸张作为笑料,或者以某些恶作剧当玩笑,是不可取的,更是不道德的。要讲究方式,把握对象,因人而异。有的内向,生性孤僻,少言寡语,不苟言笑,你偏要与之开玩笑,弄得



不好会自讨没趣。对长辈、亲戚、初交者和不太了解的人开玩笑要慎重,把握不好,易陷入窘境。要留心场合和时机。正规严肃的场合不宜开玩笑;彼此不十分熟悉,或者生人熟人同时在场,不宜开过深的玩笑;在悲痛气氛下,或心境不佳、工作学习、聚精会神商讨问题时,是不应该开玩笑的;在大庭广众之下,不宜大声喧哗嬉笑;在男女之间不开不文明的玩笑。否则

会适得其反,还会酿成纠纷、不快等。要掌握分寸。俗说“凡事有度”。适度则益,过度则损。不要因玩笑而伤害相互间的感情。要避人忌讳。因风俗习惯或个人生理缺陷,对某些言语或举动有所顾忌的人,开玩笑时一定要小心避之。

在谈笑间,李、刘老人不忘当下,信心百倍地说:要想人人幸福,国家强盛,听党话,跟党走,万众一心,努力实现中国梦!

母亲的唠叨

■刘艳杰

生活中,母亲最大的特点就是,爱唠叨。母亲不唠叨别的,而唠叨“多子多福”。在母亲的人生词典里,“多子多福”这个词显得尤为重要,她认为,家里只要有人,什么都有了。

所以,三十年前,母亲不顾一切地生下五个孩子。从我记事时起,母亲就整日不停地劳作,起早贪黑地挣工分,我基本上都是由我的三哥或四哥照看(大哥和二哥上学去了,三哥不会说话,四哥还没有入学)。有时我问母亲,“娘,看您整天累得啥样?”母亲则慢条斯理地说,“白天,娘顾不上看你,可娘也没有办法啊,娘不干活,你大哥、二哥指望啥上学,将来指望啥给你们兄弟五人盖房子娶媳妇啊。”娘说了一大串话,我似懂非懂地歪着脑袋聆听。

随着年龄的增长,我入了村小学。之后三年,我大哥和二哥相继结婚。然而母亲却依旧唠叨着给大哥和二哥“下任务”。“老大、老二听着,每家至少要有三个孩子以上,谁家完不成任务,我就跟你们没完,不认他这个儿子!”

随着知识和阅历的增加,我对母亲“多子多福”的观点产生了疑惑。村里孩子少的人家,吃的、穿的和住的明显比我家好得多。

母亲由于孩子多,面容显得比同龄人苍老得多。我是家中最小的一个,母亲称我“小五”。一九九八年我考上了师范学校,带着梦想和憧憬步入了高一级学堂。

我师范毕业踏上了三尺讲台。每逢周末回家,母亲总免不了唠叨几句,“你不小了,赶紧结婚成个家吧,村里跟你一样大的年轻人,人家都有几个孩子了。”我笑着说,“娘,急啥?现在啥年代啦,不是你们生产队的那个时候啦,国家提倡晚婚晚育呢。”

二零零五年冬我结了婚。母亲终于可以大松口气了——完成了任务。这时母亲已经六十二岁了。我和妻子结婚后一年,顺其自然地有了一个小孩。不知怎么回事,母亲再也没有在我和妻子面前提起关于再要一个小孩的事情。我有些纳闷,难道母亲“多子多福”的旧观念也与时俱进了?一天,我故意问母亲,“娘,我和自豪妈还想再添一个孩子,您看行不行?”娘过了好大一会儿才说话。“孩子,你知道娘这几十年来走的多苦多累,就是因为孩子多造成的。娘对这一点深有体会,孩子可不能要多,顶多两个。孩子多是罪啊!”我反问母亲,“娘,以前您不是总说‘多子多福’吗?如今您的观点咋变了?”娘不好意思地“扑哧”一声笑了,“那个时候,人们的思想观念陈旧,哪像现在啊,啥都开放啦,人们都想通了,自觉实行计划生育,都知道孩子多了是累赘,孩子少了才能致富的道理啊。”

我说,“娘,您懂得真不少哩?”

娘说,“那当然啦,娘可不是三十年前的娘啦!”

前不久,我和妻子、儿子一块儿回家给母亲过六十八岁生日。母亲见着我又唠叨开了,“你别嫌弃娘的话多,千万要记住,孩子可不能要多,要一个孩子。”我笑着告诉母亲,“娘,请您放心。”说着,我从怀里掏出一个紫本本,双手递给母亲。“娘,这是我半年前在乡计生办办理的独生子女证。”

母亲捧着紫本本,激动地说,“孩子,你真行,跟着党的政策走,不会错的。”



退休“四不要”

退休后,如何提高生活境界,适应新生活的要求,关系到晚年能否舒心快乐。每个退休老年人对退休生活的要求不尽相同,但有一点是共同的,都希望退休后生活健康平安、开心快乐。如要实现这个目标,必须清除影响退休生活质量的消极因素,积极营造一个好的退休环境。

一是不要过分节俭。节俭是大多数老年人的习惯,这种现象不能说不好,但如果过分节俭,舍不得吃穿、患病不去医院硬撑着、养老金几乎全都存起来,这样的生活方式也不可取。钱是为人服务的,花钱就是为了让自己生活得舒心、快乐,所以不必把所有钱都存起来。也不要将钱看得太重。如果有人需要你帮助,慷慨解囊就是一大乐趣。如果花钱能买到悠闲快乐,何乐而不为呢?老年人应争当“快乐鸟”,该吃的吃,该穿的穿,该玩的玩。这应是老年人追

求的生活目标之一。

二是不要悲观失望。有些老年人年老体弱,认为时间有限,失去了生活的激情,对什么事都不感兴趣,这样对身体非常不好。如果换一个角度,增加生活中的乐趣,主动参与公益活动,在社会生活中完善自我,体现人生价值,这是健康理想的活法。要胸怀大度,寻找快乐生活,切忌悲观失望,不仅要活,还要活出一个快乐的自我。此外,寻玩也是老年人的生活之一,时时怀有一颗童心,认真选择自己喜爱的玩法,在玩中体验喜悦和兴奋之情。

三是不要看不起自己。有些老年人退休后工资不如别人多,职务不如别人高,住房面积不如别人大,总是时时责备自己,认为自己没本事、没能力,缺乏生活自信。退休后待遇存在差异是客观事实,但这些不能说明自己没本事,更不能成为

自我责备的理由。摆正心态充分认识自我,是过好晚年生活的重要基础。自己有一个健康的身体,有一个舒心的生活环境,这些都是别人羡慕你的理由。所以说,你在羡慕别人的同时,别人也在羡慕你,看不起自己本身就是生活中的误区。

四是不要让自己心累。常听有些老年人抱怨活得累。退休后对物质、金钱的渴望,对虚伪自尊的坚持,对晚辈成才的期望太高等,都会导致自己不愉快,于是就有活得累的感觉。要学会自我化解,不必过分在意别人的议论,也不要把别人的人生成果作为自己的追求目标。还要学会合理释放,把一些烦恼通过聊天的方式化解,学会对生活的调节,不要给自己套上枷锁,也不要定太高的期望值和追求目标,应轻松舒心得过好每一天。

(史志敏)

走自己的路

老年人退休后对自己的生活计划各有不同的选择和安排,随着对身体健康的企盼、对生活质量要求的提高,健身锻炼引起了不少老年人的高度重视,晚年“健康第一”的观念不断加强。这当然是件好事,问题在于,如今健身方法很多,比如,步行、慢跑、打乒乓球、爬山、登楼梯、打太极拳、练气功等,弄得许多老年人迷迷糊糊,无所适从,不知从何处下手为好。

有些老年人死搬硬套他人的健身经验,刻意模仿,不管自己的身体情况是否允许,一天到头跟着别人学健身,早上学打太极拳,上午练气功,晚上学跳交谊舞,把当今流行的各种健身操学个遍,结果疲惫不堪,时间占用过多,效果却不明显。

老年人健身应讲究科学,顺其自然,根据自己身体承受能力走好自己的路。一些报纸杂志刊登的别人的健身方式和成功例子,固然有

一定的道理,但如果并不加选择、不与自己身体健康状况等实际挂钩地生搬硬套,并不能达到健身的目的。据健身专家介绍,当今健身类型涉及面广,针对性强,具有一定的适应范围。譬如,健身爱好型:此类型不是改变形体,而是强身健体,采用健身操、健身功法、健身器械进行晨练活动,既舒适又有乐趣,使精神充满活力。防病健身型:此类型活动方式以健身跑、气功、太极拳等为主,体现“生命在于运动”的科学道理,把健身活动作为增强体质、增进健康、延缓衰老的一种手段。社交娱乐型:这一类型主要目的既不是健身,也不是健美,老年人把健身场所当作社会交往、信息传递、结交朋友和娱乐的地方。

退休后健身方式的选择必须适合自己,通过健身形式让身体获得健康,生活得到充实,精神达到振奋,心境愉悦快乐。至于一些长寿老

年人各有各的生活观,相互观点碰撞的情况也时常发生。他们有的爱动,有的喜静;有的讲究饮食,有的满不在乎;有的跟儿女过,有的独居;有的退休后定居小地方,也有的长住闹市区。

所以说,个体差异非常大,对别人适合,未必对自己有益。如果不加思考,过分迷恋于某种生活习惯,就容易步入养老怪圈中。正确的做法应是因人而异,结合自己的身体和爱好,别人的经验为我所用。不管别人如何,走自己的路。有位八十岁的老人,至今体格健壮、精神饱满、头脑清晰,生活安排得很有条理。问他退休生活的经验,他说:“确定目标,量力而行,适当运动,寻找乐趣,享受快乐。”这位退休老人的观念和经验不知对那些退休后情绪低落、精神压抑、缺乏生活计划的人是否有帮助。

(王东升)