



■梁发占

我的爷爷是一位普普通通的农民，他心地善良、勤劳能干、任劳任怨、朴素节俭。在上世纪70年代，靠挣工分生活的岁月里，是他手牵着双目失明的东明爷的拐棍，去到村外生产队的场里铡草挣工分，养家糊口。他和东明爷是生产劳动中的好搭档。

在我的记忆中，印象最深的是：那时是生产队、大集体，农民靠干活挣工分吃饭。东明爷和我爷的年龄差不多，都是六、七十岁。那时的

好搭档

盲人能干什么呢？生产队长就让他和我爷俩人合干一样活儿——铡草，供生产队里的30多头牛、几头骡马吃草。一旦接济不上时，再增添几口铡，临时找人突击干一两天。而我爷和东明爷则是固定的，春夏秋冬，不论刮风下雨，不缺工。

干这个活儿需要二人密切配合，每一个动作都要协调好，不能急躁，要有板有眼。这活儿干时是要一个人站着，扶着铡刀把，另一个人则坐着侧身把草整理好，放进铡刀下，放稳了就向站着的人“下令”捺铡刀。对于正常

人，是能看得出来草是否放好、该不该捺；对于眼睛看不见东西的东明爷来说，我爷就采取把草放好后，用口头下令的办法，说让他捺他再捺，时间长了，配合得心应手，我爷用手往铡刀背上摁一下，他就感觉出来了，猛用力往下捺铡刀把，配合很默契。10多年里从没有出现过任何事故。

就这样，寒来暑往，年复一年，我爷天天牵着东明爷的手中的小木棍去干活挣工分，他们是对方工作上的好帮手，相互帮助了好多年。

想到老人的孤独和寂寞了吗

■李自强

星期天在街上碰见吴哥，他问我：“你妈被聘为商场的监督员了吗？”我不解：“没听我妈说过呀。”“俺们商场开门，第一个进来的顾客常常是你妈。她啥也不买，就是挨个柜台转悠，并且问这问那。营业员们都把你妈当成了商场领导雇来的监督员，专门来监督他们的。营业员们对你妈很戒备，当然也很反感。你母亲都恁大岁数了，为几个钱，天天往商场跑，何苦呢。你还是劝劝你妈别干这种吃力不讨

好的事了。”吴哥劝我。

回到家，我问老妈，她矢口否认：“哪有这回事？他们是误会了，我只是闲逛而已。我一天到晚太寂寞了，逛商店消磨时间呀，时间一长就养成习惯了，一天不去就不得劲儿。要不，我干什么呢……”母亲说到这里，垂下花白的头，流下了眼泪。

我忽然感到心里酸酸的。母亲有两儿两女，父亲去世后，由于各方面的原因，我们很少来看母亲，她需要排解寂寞和孤独呀！扪心自问：做儿女的，你想到老人的孤独和寂寞了吗？



关注“三别”

■赵雪峰

人到退休，身体和心理都会发生很大变化，只有适应这种变化，才能让我们保持一个良好的身体和心理状态，才能出去交友、旅游、购物、消遣、学习，才能享受儿孙绕膝的天伦之乐，才能更好地享受晚年生活。要做到这一点，“三别”尤其值得关注。

一是别透支身体。有一老友没退休前就喜欢喝个酒、打个麻将什么的。退休后更加无所顾忌，经常和几个酒友、麻友又喝又打。结果后来身体严重透支，不幸离去。

老年人的身体本来就处于下滑阶段，身体机能随着年龄的增长在慢慢消退，体力和精力

都不能和年轻时比了，所以，要特别注意保护自己的身体，生活中运动、娱乐、饮食等等都要适度。透支身体，在精神上、体力上过度消耗，超过所能承受的程度，就会出问题，小则生病，大则危及生命。

二是别被忽悠。有一老友，退休后迷上了健康类节目，看完就按节目里说的去买药品或者保健品。后来又迷上了小区里、马路边的保健品宣传讲座等活动，只要知道哪里有这类活动，就去参加。几年时间，光买保健品就花掉七八万元，而且每次家里人一起吃饭，就先给家人讲“保健知识”，这个不能吃，那个不能喝，吃这个对什么病有好处，吃那个会生什么病，弄得一家人都没了胃口。现实生活中，和这个老

友情况相似的人不少。关心自己的健康没错，但不要轻易听信那些所谓的“专家”的忽悠。俗话说“无利不起早”，一些“活动”“药品”“保健品”等等大部分都是以营利为目的的。

三是别大喜大怒。邻居一老人，是个暴脾气，三句话说不来脾气就上来了。一日，与他同住的儿子出去吃饭，晚上回来晚了些，他就大骂儿子，还伸手打，老伴和儿媳好不容易才劝住。老人虽然手和嘴都停了，但心里的气没停，生着气就入睡了，结果半夜心脏病发作。

人到老年，切忌大喜大怒。曾国藩说：“大怒不怒，大喜不喜，可以养心。”所以要保持精神宁静，情志开怀，不以物喜，不以己悲，有了这种心态，人生中就没有过不去的“火焰山”。

消除烦恼有办法

■冯家秋

人活一辈子，常有不如意。尤其退休族，如果没有充分的思想准备和应对计划，很容易心情抑郁、滋生烦恼。笔者通过考察，发现在退休人群中，常滋生六种烦恼。

总觉得不如别人怎么办。停止批评和责难自己，不妨先把注意力放在自己做得好的方面。除了要停止负面自责，还要积极输入一些正面鼓励。每天问自己两个问题：我的人生有什么是好的？还有什么事可做？用这两个问题启发自己，找到自己的价值，肯定自我。如果一时做不到，就制作一张表，把自己所有优点列上去，每周浏览一次，在忍不住要责怪自己之前，先看看自己有哪些优点。停止和别人比较，珍惜自己所拥有的。因为许多痛苦就是从“跟别人比较”开始的。

受挫倒霉时怎么办。想想或许事情本来有可能更糟；这个不幸是否真的那么重要；也许还有比自己更倒霉的人，就能让自己释怀。相信倒霉不一定是坏事，可能会否极泰来。要看得长远，不因坏事而气馁，学会发挥想像力。例如：没得到某种好处，也许是有更好的事等着你，再幸运的人也会碰到挫折，应该很快把烂事抛诸脑后。做一些有益的事能分散注意力，比如健身、旅游。专心解决问题，而不是沉溺在问题中。别一开始就认定情况很糟糕，要下决心争取主动。

难过时怎么办。笑能改善心情，即使是勉强



的，也有同样效果，比如看看喜剧、听听相声，让自己开怀大笑。快走。运动和治疗有同样的效果，能缓解郁闷、改善心情。听听快节奏音乐。研究证明，听音乐能刺激大脑分泌愉快感觉。找朋友聊聊天。孤立的人容易抑郁，发生事情或情绪低落时，向好友倾诉是走出痛苦的最快方法。

有很多担心怎么办。保持忙碌，忙碌使人没时间忧虑。其实99%所担心的事从来没有发生过，很多是自己的想像。接受不可避免的事实，分析出最坏情况后，接受它，会立刻产生不一样的效果，能马上使自己放松，并进一步思考

解决或改善的方法。

生气时怎么办。先深呼吸。从一到十，看看自己要数几次才能把气缓过来。舒缓后再问自己：“我需要生这个气吗？”试着从对方的角度看事情，试着穿别人的鞋子，培养“同理心”。

压力大时怎么办。在被压得喘不过气时，要善用策略性暂停，如做深呼吸、喝杯水、安静地坐一会儿、发发呆、让脑袋空白；对外求助；考虑找人帮忙，自己不是万能的，不必做超人；找出事情的优先级，把事情简化，先把简单的事情完成也是舒缓压力的好办法。



母亲

■飞鸟

从斑驳的矮墙缺口处，一枝绿中透紫的香椿探出头来，堂屋檐下的雨棚上落满了喇叭形的桐花和几只蹦蹦跳跳的麻雀。虚掩的木门上残留着我儿时刻画的痕迹，一只肥胖的黄蜂在门楼下嗡嗡地寻觅着洞穴。60多岁的母亲坐在杏黄色的藤椅里打瞌睡。几只蜜蜂在花丛间嘤嘤地飞。阳光带着花香，洒满老院。神态安详的母亲，皱纹像层层绽放的花瓣。

母亲喜欢夜来香花。从我记事起，堂屋窗户下就种了很多夜来香花。母亲在每年春天都要松土、施肥，把黑色的圆种子埋进泥土，到了夏天，一棵棵的夜来香就有半人高了。夜晚，夜来香花开，香气浓郁，粉红或者淡黄的花朵，像细长的喇叭，开得繁茂，但到了白天，它就把花朵闭合，凋谢了一般。再等到夜幕降临，才重新打开花朵，沐浴银色月光。我认为夜来香很蠢笨，它如果把花开在白天，会收获很多赞叹，蜂蝶也会被它浓郁的花香吸引，环绕左右。开在夜晚，冷冷清清。母亲说：“人活着，要精彩，像夜来香，把花开大，发出芳香；人活着，要谦逊，像夜来香，不惊扰别人，花开无声。”

父亲因病早逝，一家人的生活重担就落在母亲羸弱的肩头，艰辛自不必说，却从没听见母亲抱怨。我小时候嘴馋，有一次在邻家玩，看到邻家煮肉，不想走，母亲来喊我，我就故意拖延，母亲生气地拉我，我哭了起来。在邻家的劝说下，我终于在邻家吃了半碗肉。回到家，母亲在夜里狠狠地拧了我的嘴，说：“不准哭出声！”拧完，又搂住我流了一夜泪。第二天，母亲杀了一只鸡，煮熟后，挑肥嫩的舀了一碗，亲自送到邻家。我上初中时，弟弟上小学，用钱的地方多了，母亲忙完地里和家里的活，又去北边的农场干活挣钱。我去过一次农场，那天的太阳热辣辣的，我看见母亲把半块破布披在肩头，扛起一袋麦种装车。她负重行进在一块搭在汽车车厢里的长木板上，双腿不停地颤抖，汗水湿透了衣服。我跑到母亲跟前，含着眼泪说：“妈，我们回家吧。”母亲看了我一眼，说：“你来这里干什么？回家！”我强忍住泪，没动身。她看我没动，生气了，说：“回家读书去！”我转身跑回家，流了一路的泪。

土壤有几处颓圮，却被蓬蓬勃勃的植物填满，有牵牛花，有仙人掌，还有很多不知名的草。墙根生满滑腻的青苔，有几堆蚯蚓吐出的土。堂屋的红砖墙上，有渐次升高的划痕，旁边标着厘米表示的高度，刻出了我和弟弟一年年的身高。笔直的桐树树干上，趴着一只蹦蹦虫，灰色的背，粉红色的腹，铜丝一样粗细、闪闪发光的长触须，一如我儿时见到的那只。我把脚步放缓，放轻，生怕惊醒了母亲。母亲似有心电感应，睁开眼，看见是我，慌忙从藤椅上站起来，两眼发亮，欢喜地迎过来，大声说：“辉，你回来了。”母亲从口袋里掏出老花镜，戴上，上上下下地看我，说：“勾头。”我勾下头，母亲从我头上拔下一根头发，举到我眼前说：“你咋有白头发了？”母亲说完，把那根白头发放进嘴里咬断。我望着满头白发的母亲，刚叫了一声“妈”，泪水已经夺眶而出。