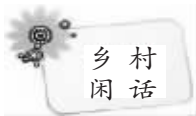




■梁发占

退休后的老人,大多是赋闲在家,不少人则认为辛辛苦苦工作了几十年,上班时忙忙碌碌,现在退休没事干,也就应该享享清福。也有的老人认为自己还有余热,还想再做点事,可又遇到儿女们的阻拦,儿女们出于孝顺,好心好意地劝老人不要再忙了,要让他们有吃有喝,清闲地度过晚年。殊不知这看似是对老人尽孝,实际不利于老人的身体健康,老人也要活动,适当的锻炼对老人的身体是有好处的。

邻居有几位老人,他们不爱活动,不爱锻炼,甚至家中的小杂活也懒得干,总觉得有儿女们呢,衣服不用自己洗,做饭不伸手帮忙,整天以“坐”为主,要么看电视,要么和同龄人聊天,因为没有运动锻炼,身体每况愈下,一天不胜一天,一年不如一年。别人劝他们:“散散步,运动运动对身体好!”回答是:“不想动。”长此以往,体质就越来越差。



■弓强

老友相聚,话题扯到“美”来。七嘴八舌,各抒己见,有的说“美”应体现在外貌、衣饰、打扮上,有的认为美在于人的心灵。争论不休中,要我发表高见。鄙人村野匹夫,满脸风霜,一身中山式,何敢“班门弄斧”!既然众口一词,只好门外谈“美”了。

“美”,是世界上最有力量的字眼。古今中外,许多人对它如痴如醉,热烈追求,但令众人向往的“美”究竟是什么呢?蜜蜂以采花酿蜜为美,苍蝇以追腥逐臭为美,人心里都有杆秤,我怎敢妄下结论呢?

曾有人说,人之美可分为四等:一等人面若桃李,心比芙蓉,是造物者的得意之作;二等人脸貌凡而德高;三等人脸貌丑心黑;四等人空有闭月羞花之容貌,宋玉潘安之皮囊,骨子里却无人味。可叹造物者他老人家半途而废,给世

笔者接触到几位身强体健的老人,他们虽然都已是 70 岁左右的人了,通过力所能及的锻炼,干些有益的活儿,既培养了兴趣爱好,陶冶了情操,又强身健体,为健康长寿奠定了基础。一位是种花养花的老人,他今年 71 岁,种了 30 多种、200 多盆花草,每天勤管理,给花浇水、施肥、松土,冬天搬到外边晒太阳,冷了搬进屋里,有暖气,增温度,花儿长势好。有时还会带一些去卖,既锻炼了身体,又增加了经济收入,给老年生活增添了无穷乐趣。还有一位爱捕鱼的老人,年逾六旬,每天去河边钓鱼,身体硬朗,腰不酸,腿不疼,啥病没有。钓的鱼除了自己享用,还赠送亲戚朋友,生活其乐融融。最潇洒的当属那位热爱门球运动的老人。年轻时任教几十年,也曾当过体育老师,身体素质本来就很好,现在他每天都去门球场,和 20 多位老人一起锻炼,从来没有得过任何大小疾病,冬天最多穿一件小薄袄就过冬了,精神矍铄,看上去要比实际年龄小得多。



运动有益健康,退休的人们别“呆坐”在家了,赶紧出来运动吧!

美 悟

人留下这等肉眼难辨之毒菌。

现在是市场经济,竞争激烈,很讲究包装。美好诱人的包装,会使商品更加畅销。不过,包装再好,首先还得有好的商品质量。是珍珠,有好的包装能使它增加光泽,提高身价;如果是劣质货,不管有多好的包装也会让人不屑一顾。人不是商品,可有人也很注重包装,尽量把自己打扮得看起来风度翩翩。当然,这都无可厚非。爱美之心,人皆有之嘛!但必须注意两点:爱美当据自身实情,不能东施效颦;爱美当依家庭条件,金项链虽能锦上添花,却不必为此饿成细腰。

的确一个人姣好的面容,修长的身体,华丽的衣饰,能给人以美感,但是美也在于修养和气质。如果只是“金玉其外,败絮其中”的话,那么这种美就是昙花一现。不是么?有的人虽然具有美好的外表,可内里的精神世界却不够美,开口脏话连篇,干事格调低下,仿佛是精美

的包装里裹着一堆垃圾。这种美与丑的反差,不仅使人不觉其外表美,反而令人感到更加厌恶。

所以,人们更为重要的是讲道德,追求心灵美。一个人如果志趣高雅,有高尚的情操,即使外表平凡,不爱修饰打扮,也能为人所崇敬。如果心灵丑恶,行为卑劣,包装得再漂亮,越使人可憎。高级的胭脂盖不住发自内心的臭气,奇装丽服裹不住丑恶的灵魂!

当然,其貌不扬的人,大可不必沮丧和伤心,美的残缺也是可以弥补的,高跟托起矮身,假发掩盖衰老,知识洗掉愚昧。这样使美的内容和美的形式统一起来,才是完整的美,才叫潇洒,同样是引人注目的。有句名言说得对:“人不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。”否则,任凭你再用力打扮,刻意雕琢,若不强内心心的修养,也是美不起来的。

图 说

蛋壳上的“年味”



图①



图②

图① 1 月 3 日,单孟渤在展示自己创作的“福”字蛋雕作品。

图② 1 月 3 日,单孟渤在对自己创作的“生肖马”蛋雕做最后的清洁处理。

临近马年春节,蛋雕艺人单孟渤创作了生肖马、“福”字等一系列充满年味的蛋雕作品。今年 65 岁的单孟渤自幼酷爱习画和雕刻,20 年前开始从事蛋雕艺术,目前是知名的民间艺术家。(辛华 摄)



“看,老伸手要钱”

■杨俊明

看标题,您会以为围绕这句话,作者要发表什么高论。其实,这是单独的六个字,分别提示着一种行动和五件物品。它们使我做到了出家门顺利、安全。对您可能也有裨益。

我已到了顾此失彼丢三落四的古稀之年,当我一个人在家时,有几次出门办事,不是忘了带钥匙就是忘了带钱包,自己不便还给别人找了麻烦。有一次竟然忘了燃气灶上还煮着东西,幸亏老伴赶回家,才未遭灾。从此每次出门前我都一件一件盘算圆满才走。由于常琢磨这件事,我总结以下六个字作为出门前的提醒。看:查看燃气灶、电器及窗户等安全状况。携带以下物品——老:老花镜。身(同音伸):身份证或老年证、乘车证。手:手机。钥(同音要):钥匙或急救药。钱:钱包。串起来其读音就成了“看,老伸手要钱!”这句话语言诙谐,周到全面,好记难忘,有实用价值。

您看一遍就记住了吧?但每次出门前您得想着它,否则,记住了也没用。

吵架和约法三章

■徐彦增

每逢换季,我最头疼的就是翻箱倒柜找衣服,因为箱子柜子都塞满了大大小小的包裹,找点东西实在折腾人。对此,我曾多次提出把那些早已不穿的衣服处理掉,但老伴始终舍不得。

人冬前一天晚上,气温明显下降,我与老伴便一起找冬装,但接连打开好几个包裹都没有一件可穿的。我不耐烦地说:“要没这么多破烂儿,找东西哪能这么费劲儿,你纯粹是个地道的没头脑的废品收藏家!”老伴不爱听了,立马反唇相讥,结果我们吵了起来,都说了许多不该说的话。

一怒之下,我躲到阳台吸烟去了,一支烟没吸完,就听防盗门“咣当”一声响,老伴不见了。我急忙下楼追赶,但连她的身影也未见到。我骑上自行车便围着小区转开了,结果都未见到她的踪影。无奈之中,我只得不安地返回家。

正在我心神不定地锁车时,忽听身后有人轻咳一声,回头一看,却是“失踪”的老伴。她问我去哪儿了,我说:“怕你叫狼叨走。”原来老伴根本没下楼,而是坐在楼梯向上的拐弯处“运气”。她见我下楼,本打算回屋休息,可又放心不下,这才下楼找我。

至此,我们的火气已经全消,我于是趁机说道:“以后咱尽量别吵架了,如果非要吵,也要约法三章。第一,吵架过程中不能口无遮拦,以免矛盾升级。第二,就事论事,不许搁老账,以免矛盾复杂化。第三,吵架后,多做自我反省,以减少以后的争吵。这第四嘛——”我正在想词儿,老伴插话:“还有嘛臭词儿赶快往外蹦,老太太我可烦了!”我说:“别着急呀,这条很重要,吵架时凡离家出走者,就按有过错的一方论处,当罚干家务半个月作为惩戒!”老伴把眼一瞪,笑道:“老东西,拐弯抹角想不干家务啊,没门儿!”

经过几天的忙活,我们终于把那些没用的衣服都处理了,这其中当然要进行一番商量和评估,取得意见上的一致。