

我 谈 健 康

退休后也要动起来

■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，也就应该享受清福。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。



运动有益健康，退休的人们别“呆坐”在家里了，赶紧出来运动吧！

乡 村 闲 话

■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”，是世界上最具有魅力的字眼。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；二等人貌凡而德高；三等人面丑心黑；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

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，包装得越漂亮，越使人可憎。高级的香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。有句名言说得好：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”否则，任凭你再用功打扮，刻意雕琢，若不加强内心的修养，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）

生 活 感 悟

“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？但每次出家门您得想着它，否则，记住了也没用。

吵架和约法三章

■徐彦增

每逢换季，我最烦头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。

入冬前一天晚上，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，但连她的人影也未见到。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：“怕你叫狼叼走。”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，不许倒老账，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跑，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。