

餐桌缤纷 笑意盈盈

退休已有很多年了，闲散的生活已慢慢习惯。我们这一拨老者，一见面，彼此总要说一句“快乐每一天”。怎么快乐每一天？那就是凡有机会快乐，就得营造快乐。

最近一件事，我自己觉得做得很讨巧。我们几位老同事平时常相约聚首，在小饭店吃顿饭，上茶馆喝喝茶，大伙儿沟通情况，聊聊天，找乐子。

我们是老派人物，尚不习惯 AA 制，实际上是轮流做东。那次算算该轮到我了，我就想，不能再落俗套，让大家增加点儿快乐。平时吧，不论是家里烧的菜，抑或在饭店点的菜，基本上老八样，一个口味，这次要不要来个“洋”一点儿的？于是前一天，我就去“必胜客”餐厅踩点儿，看了全部菜谱，选好了套餐，

心中有了底。

是日，走进餐厅，我们 6 个人，3 对夫妻，挑个靠窗口的，一张长长的餐桌，很干净，环境也幽静，好爽！服务生来了，倒好了水，我说，今天我们做一回外国人，不吃中餐，吃洋快餐。说完，我拿出了一盒西点，有精美的蛋糕、巧克力、布丁。果然，大家都觉得别致。我说，外国人的习惯是餐后甜点，我们今天先吃甜点再进餐，把巧克力当开胃菜，心情一定会大好呢！大伙儿就差点儿为我的点子鼓掌了，一个个挑起甜点来。有人说，就是不吃，看着也开心。

然后我宣布：今天的主食是比萨和意大利面条噢，当然配菜也很丰盛。服务生先给每人上一盘意式浓汤，接着是恺撒水果沙拉、北

美风情烤翅，最后的主食是一个大芝士六重奏比萨和意大利培根面。

大家的胃口都不错，餐桌缤纷鲜艳，言谈喧哗热闹，笑意荡漾在每张脸上。我的策划成功！我们中竟有人是第一次吃比萨，感叹说：只听到儿孙们吃什么“比萨”、“汉堡”，自己这么大年纪，竟从来没有尝过，想想真有点儿冤。有人接着说：还来得及！咱们开洋荤、见世面，可以再有第二次，第三次！

说得对！大家纷纷赞同。6 个人吃得很满意，才花去 400 元，比点中餐还便宜呢。

生活是多姿多彩的，我们老年人也要学会享受生活，就以“吃”来说，也要调调花样，换换口味，吃出健康也吃出快乐来。

(石文)



孝老得“知老”

朋友张老的儿子从外地出差回来给其带回一大包保健品，花了上千元，可张老总觉得这东西对自己没有用，不愿吃，又舍不得丢，埋怨儿子是瞎胡闹乱花钱。他那个上大学的女儿知其父有后背痛的毛病，放假回家时，给老爸捎来一个“保健槌”。张老爱不释手，常用来敲打疼痛处，直夸女儿心细有孝心。

孝老得先“知老”，从实际出发，老人满意，效果好。

怎样能“知老”？与老人居住在一起的，要多问候、多观察；与老人分别居住的，常回家看看，多和老人聊聊；远离老人者，常给老人打个电话。“知老”的秘诀本身就是孝老的“心灵鸡汤”，不可忽视的精神慰藉。当尽孝明白人，做尽孝贴心事，老人定会叫好。

(绍堂)



领会老人的话中“音”

近日，隔壁邻居跟我讲了一件事：每天吃晚饭时，他年逾古稀的父母总喜欢东拉西扯地唠叨一番，如某小区里张伯的儿子前不久带他去北京玩了一趟，李阿婆的女儿今天专门给她送来一件时髦新衣……邻居说，这也许是老年人爱唠叨的通病吧。所以，他对老父老母所说的话并不在意，高兴时就答理几句，不高兴时就任由他俩唠叨。

听了邻居的述说，我想起时下有很多晚辈经常抱怨老年人难“伺候”，尽管常常变着花样给他们买爱吃的、爱穿的，却往往还是不能让他们称心如意。读了点心理学书的我对邻居说：现在许多老年人的心事，都“隐”于他们平时漫不经心的唠叨中。他们并不会直接说自己想要什么，而是喜欢迂回地说别人家的老人最近喜欢上了什么，玩耍上了什么等。其实，老人在说别人的同时，正是在不经意间表达自己的一种愿望，晚辈一定要善于倾听且领会老人的话中“音”，从而恰到好处地满足老人的心愿。

邻居听了我一番话后称“言之有理”，便开始特别留意父母每天晚上在饭桌上的“絮叨”，从这些话中“音”里倾听他俩的各种需求，并想方设法满足。后来，果不其然，两位老人的精神状态比原来好多了，逢人便夸晚辈善解人意，啥事儿都想到他俩的心坎上。

(建明)



“处病不惊”和“处变不惊”

前不久，我因身体欠佳，住院治疗。出院前，细看具体诊断结论，发现身体的毛病有增无减。医生漫不经心地地说：“这些都是老人病。”我问：“有药可治吗？”医生反问道：“您想活几百岁啊？”听罢，大家哈哈大笑。

既然是“老人病”，那就顺其自然。说真的，生老病死的生理发展规律谁能违抗？重要的是“处病不惊”。

首先，敢于正视“老人病”，不回避、不害怕，更不恐惧，泰然处之。其次，重在预防。随着年龄增长，身体的毛病不断涌现，衣食住行乃至健身活动都要顺应其变，不该参与的就绝不参与，能参与的，也不要逞强逞能。再次，找个医生做“顾问”，适当有针对性地服点药，预防病情恶化或发生并发症。第四，思想上乐观认命，把死视为“回归自然”。

老人除了“处病不惊”，在遇到各种意想不到的变故时，还应“处变不惊”。这方面，作家杨绛是我们的好榜样。30 多年前，她的女婿在“文革”中含冤自杀，10 多年前，她唯一的女儿因病去世，又过一年，与她共同生活了 60 多年的丈夫钱钟书老人也因病离开了她。与她最亲近的人相继离开，但她从悲伤中振作起来，完成了丈夫和女儿未完成的事业。她那种超凡脱俗的生活态度，给生命的意义做了最美的诠释。这种豁达的人生境界，加上良好的生活习惯以及来自内心的安宁和淡泊，使她生活到 103 岁高龄。因此，“处病不惊”和“处变不惊”是每一位退休老人的必修课。

(学敏)



■张颖辉/摄

李新真：门球场上收获健康和快乐

■梁发占

今年 74 岁的退休女教师李新真，退休后选择了门球运动，通过这项适合老年人的体育锻炼，她有了强健的体魄和平和的心态，收获了晚年生活的幸福和快乐。

李新真已故的丈夫张德修就是个门球爱好者，他不但在多次门球比赛中获奖，生前还编撰了《门苑风采》小册子，他撰写的《从门球比赛的技战术规律谈比赛的胜负关键》、《浅谈门球运动的发展趋向》、《门球比赛中的战术运用》、《门球运动员的灵感》、《谨防“蚁穴溃堤”》等文章，多角度阐述了门球运动的艺术。

受丈夫的影响，李新真喜爱上了打门球，她认为这是极适合老年人的一项运动，从中可以锻炼身体，陶冶情操，有更多的机会和同龄人接触，畅谈晚年生活。现在的李新真是 74 岁的人，但看上去仍像只有 60 岁。她脸色红润，身体强健，没有患任何疾病。为此，她还编了一段顺口溜：三尺棒杆手中握，门球场上欢乐多。精力集中选线路，忧愁烦恼全解脱。收获幸福一串串，晚年身健享生活。

20 多年来，李新真从未间断她喜爱的门球运动，除雨雪天无法锻炼外，每天早早骑车赶到活动场地，整理活动用具，打扫场内外卫

生。运动场上，她严肃认真，每个动作都一丝不苟，精心选择进球线路，像参加比赛一样，严格要求自己，对技术精益求精。她曾先后多次参加省、市老年门球赛，并获得好的成绩，为全县老年门球运动争了光，做出了自己应有的贡献。

