

## 白发

■胡天喜



上小学的时候，见到头发花白的老年男性，母亲总是对我说：“快，叫爷爷。”见到头发花白的老年女性，母亲总是对我说：“快，叫奶奶。”

参加工作了，见到头发花白的老年男性，我就习惯叫“叔叔”，见到头发花白的老年女性，我也习惯地称为“阿姨”。

我的孩子结婚了，再见到头发花白的老年男性，我就管他叫“哥哥”，见到头发花白的老年女性，我就叫她“大嫂”。

前天，我坐公交车去医院看病，车上人很多，没有空位。突然，紧挨我身边的一位戴红领巾的小朋友从座位上站起来，拉住我说：“爷爷，你来坐吧！”当时我非常感动，但随后心中却升起莫名的伤感。回到家里，我把这件事告诉了妻子，我说：“有人叫我‘爷爷’，我老了吗？”

妻子嘴角一撇：“你还以为你是个小伙子啊，看你的头发，都快白完了。”

我对着镜子认真地看自己的头发，是啊，我的头发几乎全白了，顽强坚守岗位的几丝黑发，也没有过去那样乌黑油亮、神气十足了，而是无精打采地贴在发暗的头皮上。我不知道第一根白发是何时出现的，更不知道这白发的战斗力怎么这么强，在不知不觉中硬是把黑发慢慢地给赶出了头皮。顿时，一股怀旧的思绪涌向心头……

那是我在上高中的时候，一次和母亲聊天，母亲背阳而坐，窗子敞开着，微风无声地轻轻掀动母亲的头发，忽见母亲的一根头发被吹立起来，在夕照里竟然银亮银亮，是一根白发！这根细细的白发在风里柔弱地摇曳，却不肯倒下。我第一次看见母亲的白发，第一次强烈地感受到母亲变老了。我害怕极了，生怕母亲离我而去，我惊叫道：“娘，别动！”我小心翼翼地把那根白发从母亲的头上拔了下来，握在自己的手心。母亲不知道出了什么事，问我：“怎么了，大惊小怪的？”我不语，泪水已充满了双眼。“是不是我有白头发了？”母亲像没事似的问，“不奇怪啊，人年龄大了，都会长白发的，这是自然规律，等你和我一样的年纪，也会长白发的。”当时我不明白，为什么人老了，都会长出白发呢？

当妻子把一小酒盅染发剂和一枝扁头油画笔拿到我面前，叫我帮她染发时，我心里一动：怎么，她的头发也需要染发剂帮助了？我瞥一眼她的头发，笑道：“不过两三根白头发，也要这样小题大做？”可是，待我用

手指撩开她的头发，我惊讶了，在这黑黑的头发里怎么会埋藏这么多的白发！她原来可是有一头乌黑发亮的秀发呀，究竟是在什么时候一根根悄悄变白的？是在日夜为孩子操劳的琐碎中，还是在奔波的上班路上？是在油盐酱醋的忙碌中，还是在洗衣做饭的烟雾中？此时，我忽然感到，她对这个家庭的付出实在是太多了。我怎么做才能还她一头秀丽的黑发？

一次，我把剩下的染发剂交给妻子，请她也给我的头发染一染。这一染，居然年轻许多，谁说时光难返，谁说青春难再，就这样，我也加入了用染发剂追回岁月的行列。谁知，染发是件愈来愈艰难的事情，原来还是两个月染一次，后来变成了一个月染一次，最后，连一个月也不能等，头发的根部就又齐刷刷冒出一茬雪白，任你怎样去染，去遮盖，它还是茬茬涌现。人生的秋天和大自然的春天一样顽固。挡不住的白发啊！

一日，我去理发店染发，忽走进一位长者，这长者年约八十，满头白发，声如洪钟，神采奕奕。当他坐在理发店顶灯下面的时候，一个画面令我惊呆了：他不单头发通白，连胡须眉毛也一概雪白，在灯光的照耀下，蓬松柔和，光亮透明，宛如银丝，真是美极了！我禁不住夸奖道：“你的一头白发真好。”老者感叹道：“你也快六十岁了吧，怎么不见有一根白发？”我面带愧疚回答道：“染了，你看到的都是假的。”老者听了，朗声大笑，对我说：“老弟，你挺明白的人，怎么在白发面前糊涂了？孩童有幼稚的美，青年有健旺的美，中年有成熟的美，老了有恬淡自如的美，这就像大自然的四季——春天葱茏，夏天繁茂，秋天斑斓，冬天纯净，各有各的美感，各有各的优势，谁也不必羡慕谁，谁也不能代替谁。人这一生，生老病死，自然规律，白发黑发，身体和年龄决定，只能顺其自然，不能强求改变。生而尽其动，死而尽其静，到什么季节享受什么季节。你看原国务委员吴仪、外交部的傅莹，都是满头白发，但却风度翩翩，高雅不俗。”

我听罢，忽觉茅塞顿开，心情爽快多了，我不再那么讨厌白发，也不再为自己的白发而苦恼，我捋一捋头上刚刚用染发剂染黑的稀疏的头发，“嘿嘿”笑了几声，算是对老者关于白发精辟论述的回应，同时，一个决定油然而生：从今以后，我再也不染头发了。

人生感悟

## 帮婆婆过退休生活

婆婆很早离异，退休之后，生活越发清闲起来，这让她很不适应，每天度日如年。婆婆以前在单位车间工作，不善于和人打交道，除了买菜逛街，整天就待在家里。我和老公都希望她能找点自己喜欢的事情做做打发晚年时光。婆婆爱读书写字，养花花草草。我和老公出差回来经常给她带回一些书籍，有时候在花市买回一些好看的花草让她养。每天接送年幼的孙子，每天看看书、浇浇花草，生活看起来充实而祥和。

有一天，我提前下班回家，家里安静极了。婆婆在卧室里大声说话，我悄悄地走到婆婆的卧室门口，婆婆像是在对着那盆吊兰说话，又像是在自言自语。婆婆转身突然看到我，一脸的不好意思，连忙用手擦拭着眼中的泪水。婆婆一个人在家太孤独了，竟然和一盆植物说话。想到这一幕，我决定要带着婆婆“走出去”，让她的退休生活变得丰富起来。

不爱打扮的婆婆一直都喜欢素装，那段时间我一有空就带着婆婆逛商场，给她买一些颜色艳丽的衣服。以前她从来不敢穿，在我和老公的鼓励下，婆婆开始讲究起仪容，心态也变得年轻起来，有时候还和年幼的孙子一起讨论明天穿什

么衣服去锻炼。婆婆开始变得自信起来，不再整日感时伤怀。

周末的晚上，一家人看着儿子喜欢的动画片，婆婆显得无所适从，我提议带着婆婆去跳广场舞，婆婆开始还有些羞涩，只一个晚上就享受上了这种蹦蹦跳跳的感觉。第二天吃过饭后，婆婆换鞋就下楼跳舞去了，后来每天早上或者中午，也会到小区的广场上和一群老太太打打太极，散散步，这些低强度的锻炼方式，让婆婆不仅调整了心态，身边还多了不少朋友，天气好时，她们还结伴到郊区爬山、野炊，有时候还自拍一些“臭美”的照片发到网络上，我们全家人都给她点赞，这让她不仅收获了生活应有的味道，还收获了老年生活满满的自信。

有时候，孝心不是一味的物质给予，更是一种关注。每天看着儿子去上学、婆婆去晨练，祖孙俩一起穿着鲜亮的衣服出门的情景，我和老公在身后总忍不住用手机拍下来发到微博里。看着婆婆的变化，我和老公都感到特别欣慰，毕竟我们平时少有时间去陪伴老人，家有一老，如有一宝，老人开心健康，生活会更加甜蜜温馨。

(潘剑瑾)

**圣人不治已病治未病，  
不治已乱治未乱。**

——《黄帝内经》

《译文》明达事理的人，不主张得病之后才去治病，而主张未病之前先预防；不主张动乱之后，才去治理，而主张动乱之前先要防止。

中华养生  
妙语箴言

## 好性格能防病



美国研究人员发现，人格类型与疾病之间呈明显的正相关。开放外向的性格能抵抗疾病，相反，焦虑忧郁的人更容易疾病缠身。

研究人员调取了6904名参加密歇根大学健康和退休研究的人员资料，他们平均年龄在68岁。通过测试，将他们归入有责任心、外向、随和、神经质4大类特质中，4年后通过回访了解他们是否患有某种严重的疾病。结果发现：

责任心帮助控制情绪。有责任心的

人做事有目标和计划，能更好地控制自己的情绪。有责任心的人降低了37%的中风可能，患高血压、关节炎和糖尿病的风险分别降低了27%、23%和20%。

外向的人自我减压效果好。性格开放、外向的人都富有好奇心，想象力丰富，喜欢用新思路。开放的性格会让人们减轻压力而有更多的创意，愿意与医生沟通改善他们的健康。外向的人中风的可能性降低了31%，患高血压和糖尿病的风险分别减少了20%和23%。

随和的人不易患关节炎。随和的人看重与他人相处，更体贴、善良、值得信赖。这类人患关节炎的可能性降低了21%。

神经质增加各种患病几率。神经质的人很敏感，容易紧张，常常会感到愤怒、焦虑或抑郁。神经质的人更担心以后的生活中会患上某种疾病。这类人群患心脏病的风险比其他人高出24%，而患肺部疾病、高血压、关节炎的风险分别增加了29%、37%和25%。

研究人员解释：看待世界的方式与角度，会影响你的健康。

(唐劲松)