

# 忘掉年龄的老人

■赵景荣

盛夏,骄阳似火。一天上午,我约几位退休教师到叶氏庄园参观。

在庄园的前院,听导游讲解时,我发现身旁站着一位不相识的老人。她长着一双炯炯有神的眼睛,穿着白裤子、红衬衣,一头白发,背着一个旅行包,手拿笔记本和笔,边听边记,像一位新闻记者,不时用手机拍照。

老人跟随我们一处处参观,听导演讲解。参观结束,我坐在院内石阶上休息,欣赏这座古色古香、错落有致的清代民间庄园。那位老人,像跟我结伴旅行一样无拘无束地走过来,放下旅行包,坐在我身旁。我问她从哪儿来,今年高寿。她说:“沈丘县人,退休教师。年龄嘛,早就忘掉啦。”说罢,她咯咯地笑起来。笑罢,她反问我:“你是退休教师吧?”我说:“是的。你咋看出来的?”她笑着说:“同行么,因为你身上带有教师味儿!”说得我也笑起来。

话匣子一打开,她自报家门:那年,退休通知书下来了,我恍然大悟,才知道退休年龄到了。既然通知退休,总不能赖在学校不走呀,办完退休手续,我应聘到一所私立学校。教了五年,孙子出生了,辞退教学,去孩子家抱孙子。把孙子抱到上小学,又回到老

家。一天,突然萌发旅游的欲望,趁年轻身体好何不到外边玩玩!第一步计划,到周口各县的景点看看。做出计划,就要付诸实施。前天,我从沈丘出发,参观了项城袁世凯故里,昨天去周口参观了关帝庙,今天从周口的沙河坐旅游船来到叶氏庄园。下一步,要到西华、扶沟、淮阳、鹿邑等地的景点参观。第二步计划,要游遍咱河南省的名城名山。趁还年轻,能走动,要玩个够。

我非常欣赏这位老人,她像超越了年龄,越活越神采飞扬。她好像从未看到过自己满头的白发。她的心态好,她有梦想,她把自己看得很年轻。在谈话中,她劝我说,不要老想着退休了人就老了,千万记着,人老是自然规律,可不能心老,心一老,可就完了。要忘掉年龄,忘掉疾病,忘掉恩怨,这样才能活出味儿来。她还说,世上没有人规定浪漫和潇洒只是年轻人的不是老年人的。

离开叶氏庄园,在返回的路上,我把在庄园里遇见这位老人的故事讲给大家听,他们对老人的做法议论纷纷,说她不像个老人,太疯了,还有人说不

量力,对家庭太不负责任,一个人跑出来不怕家人担心吗!可我不这么认为,浪漫和潇洒没有年龄界限,人到晚年,就应该有个青春常在的心,要像那个老人,把年龄忘掉,快乐自在地活着。



## 老人做家务 最好用温水

冬季,老人做家务时用温水,会有诸多好处。

首先用温水洗菜,更能清除农药残留。温水洗菜,以40℃左右为宜,手放进水里刚刚感觉温热就好。用温水洗碗,不但可加强洗洁精的化学活性,彻底清除餐具上的污垢,而且去油效果更好,尤其适合清除碗筷上的动物性油脂。洗衣服的时候,用40℃左右的温水,也有利于洗衣粉中的酶发挥活性作用,增强洗净效率。

其次,温水会减轻老人的畏寒症状。冬天气温低,老人血液循环变慢,使老人普遍比年轻人更怕冷。做家务用温水,会减少这种畏寒症状,保护关节,降低风湿等疾病的患病几率。

建议老人,无论是打扫房间、洗衣服,还是洗脸,冬季最好使用温水。

(徐伟)



## 家庭和为贵 有话好好说

我小时候因不听话惹得父母不高兴的事常有,长大了才懂得父母的爱最无私。父母在世时,我感觉自己是一个孝顺的女儿,父母去世后,我慢慢回忆起往事,觉得不顺从父母的事情太多了,心里很后悔,很难过。几十年的经历使我体会到,两代人在观念认识上的不同是必然的,孩子难免顶撞父母,父母也常对儿女看不惯,但一个家庭贵在和,家人之间应该互相理解、宽容。

比如我家里的瓶瓶罐罐、废纸箱子,我舍不得丢,攒起来卖钱,三块五块、十元八元,我高兴地对老伴说:“今天买菜的钱用不完!”老伴听后连声说好。儿子却说:“还不够费劲呢!你弄这些东西才卖几个钱!”勤俭节约是革命的传家宝,他却说我是老脑筋。

我喜欢上网,有些东西我不熟悉,想让儿子教一教,一次两次还行,过不了三次,他就不耐烦地说:“你那么大了年纪了学这有什么用?年轻时干了一辈子,现在好好歇歇吧!”我心里很不舒服,就把他数落了一番。我说:“你的事我百依百顺,我的事你就没有耐心。把你养大了,翅膀硬了,白疼你了!”从那以后,我的事,儿子就比较关注了。

今年春天我的打印机出了点毛病,我叫儿子带去专卖店修修,他答应了,就是没有时间去。过了两天,我一气之下,自己抱着打印机,坐公交车去了专卖店。老板客气地接待了我,说放下吧,修好了通知你。因为老板和儿子比较熟,事后我女儿对我说:“妈妈,那个老板把我们给训了一顿。人家在电话中说,你们再忙也不能让老太太来,什么是大事,父母的事就是大事,你们不会先放下手

头的工作,把老太太的事办了吗?没有时间打个电话我让人去取,怎么也不能让老太太来,真不像话。”听女儿这么说,我心里也有些内疚,儿女们有他们自己的事情,也不能一再强调自己的事重要,应该理解他们。

后来女儿对我说:“我们打心眼儿里是非常想孝顺你们的,就是工作忙,有时候就忘了。有的事情是不知道该怎么做才使你们满意。你和我爸爸有什么需要就直说,别把不痛快憋在心里,让我们猜,有些事你们不说我们哪里会想到呢?只要你们说出来,我们保证去办。”

经过这几件事,儿女们确实有了很大长进,还能为我们着想。有一天儿子在和我的话中发现我的手机有毛病,晚上到家后就说:“妈妈,你的手机坏了,我给你买个好的吧!还能发微信。”我说:“好手机花钱多,就买个简单便宜的。”第二天儿子按我的想法买了个老年人手机,我很满意。

我有事去北京,儿女抢着接送,我怕耽误他们时间又费油钱,坚持坐公交车。女儿说:“家里有儿有女又有车,不去接送你,不但我们心里过意不去,外人也会笑话的。”坐在女儿开的轿车里,一种自豪感油然而生。

凡事不能过于较真儿,家庭和为贵,有话好好说。

(玉荣)



养心莫善于寡欲。  
——《孟子·尽心章下》

(译文) 养身修性的最好方法是尽量减少对物质的需求欲望。

中华养生  
妙语箴言



## 我是专职“按摩师”

患了脑梗康复之后的老伴,虽说胳膊腿儿倒还好使,但几乎身上所有的部位都有不同程度的疼痛,去请教医生,他们都说说这已经算是恢复得不错了,没有什么好办法,只有靠时间慢慢缓解,实在不能忍受了就做些针灸按摩什么的。

从那以后,我就领着老伴经常在附近的诊所做些理疗项目,人家给她做,我在旁边等待。做了一段时间,老伴觉得按摩效果不错,她说按摩谁都能做,要我在旁边用心学学人家按摩师的手法,然后自己在家做,既不用往来奔波,又省了按摩一次20元的花销。你看,还是老伴聪明,我咋就没想到呢?从那时开始,我就成了老伴不花钱的专职“按摩师”了。

“偷艺”的结果只是学点儿皮毛,所以刚给老伴按摩时,这摞摞那揉揉,我忙活得满头大汗,她却感觉不到效果。没办法,我只好出点“血”请那位按摩师傅搓了一顿,公开拜师学艺,才算真正入了门,懂得了按摩需要掌握穴位,不是随便乱按的,师傅还教给我用力的诀窍和不同部位的不同手法。当我将学到的技艺用到老伴身上后,效果就大大不一样了,老伴的疼痛一天天见轻。七八年过去了,时间老人真的在将健康慢慢地还给老伴。我这个不花钱的专职“按摩师”仍在履行职责,作为回报,尝到甜头的老伴有时候会出其不意地给我一个吻。

(石庄)