

# 吾心归处

种地的时节到了,母亲变得焦躁不安起来。父亲出院以后,脑溢血后遗症仍很严重,母亲一个人无力照顾,乡下的家暂时不能回去了。于是,在城里租了房子,住在我弟弟家附近。窝在一室一厅的楼房里,母亲像是被关进了监狱,感觉很抑郁。我明白,让她离开生活了一辈子的地方,就像把一株庄稼拔离了土地,所以,任她怎么抱怨我都不敢顶撞。这几天,她又不停地唠叨想要回家去种地。

我开导母亲:“种地要种子、化肥,还要开车回去,要耗油,要吃喝。你那块地秋天收了玉米不过卖几百块钱,这样算来,还不够麻烦的呢!”母亲说:“其实我也明白,可就是见不得自家的地荒着。日子怎么过到这份儿上了呢?我好强了一辈子,如今怎么连地都种不了了?”看得出,母亲为此感到蒙羞。我心里一惊:从什么时候起自己竟变得这样精于算计,却全然不见母亲内心深处对土地的这份珍惜和依恋?母亲一辈子当农民,她觉得老百姓不种地是不光彩的——这是母亲的心结。我进一步劝母亲:“人都有生老病死,都有干不动活儿的一天。你已是六十几岁的老太太了,万一有个闪失,我们怎么办呢?”母亲叹了口气,倔强地说:“如果你爸不这样,我们两个还可以干活。”看得出,我并没有完全说服她,她仍心有不甘。

说实话,有时想到乡下的家里空无一人,我也会突然感到伤感。



那是个满布着生机和绿色的庭院。暑假时回去,早晨躺在炕上,墙外高高的杨树上鸟儿唱歌,催人早醒;晚上月下闲坐,小河边蛙声如潮,院子里萤火虫唱,那样的情境,心总是静朗如月,明澈若水,世上任何地方都不能使我那样心安。

当年为了改变命运,我拼命逃离那个偏僻的山乡,可如今回想想,生命深处竟然有着深深的眷恋。人总有自己的根脉所在,它会时时牵动你的情感,让你在某个早晨的清晨或者无法入眠的夜晚,回望那些遗落在岁月深处的过往,来路清晰如昨,从呱呱坠地的一刻

起,注定我的起点就在那里。

我正这样想着,母亲在我耳边坚定地说:“等你爸好些了,我们还是要回去。”这一次,就连言语不清的父亲也在一边拼命地点头。“吾心归处是吾乡”。我深知,只有在乡下的老家,父母才会心安。

(刘淑萍)

## 老年人也不要任性

我在跟13岁孙子唠嗑时,他非常羡慕我。他说,你们老年人真好,不用上学,不用上班,没有作业,没有任务,一天自己说了算,真任性。

从年龄上看,老年人是到了享受生活、享受天伦之乐的时期。但是,也不能太任性。

时代的列车快速行驶,老年人必须抓紧学习,才能适应,否则就会被淘汰。在今年的全国人大、政

协会议上,中央领导提出了“互联网+”的公式。这个公式适应各行各业,老年人也不例外。具体说,国家有关部门很快会完善居家养老服务体系,可能在不久的将来,需要找保姆时,在互联网上一点,一排不同年龄的保姆照片和简历就呈现在屏幕上,任你挑选;想吃什么,在网上看一下,琳琅满目、色香味形俱佳的吃食一应俱全,点了就有人送来……然而,无论用什么都

得交款哟,你要点开自己的支付宝、银行卡才能付款。

再说工资,很多老年人到了开工资的日子就顶风冒雨去银行排队,其实这个大可不必。现在网上有电子银行,坐在家里事就办了。银行会发来信息,告诉你工资已经到账。你如果想花,在网上就可以刷卡付款;如果想存起来,就将卡里的钱转入支付宝中的余额宝,利息比银行定期还高。想花钱了提前

将钱转回银行卡,就能取出来,多方便啊!

但是,你会玩电脑吗?不会就不要任性了,抓紧学习吧。我玩电脑也十五六年了,上网买东西还是手忙脚乱,我就不敢任性,有机会就向儿孙们学习。你如果还不会玩电脑,那就更没资格任性了,电脑技术掌握得如何,将决定你今后的生活质量哟。

(张同国)

## 老伴赢了愚人节

早些年,我和老伴不知道还有个叫“愚人节”的日子。当然,多数同龄人,大多如此。

后来,生活好了,通讯发达了,家里有了电脑。我和老伴从网络新闻上,得知还有个叫“愚人节”的日子,挺适合开玩笑。一开始,也没在意,毕竟当时总觉得,这是个年轻人才过的日子。可之后,有一年的愚人节,我和老伴之间却爆发了一场“交锋”。

那年,尽管我年纪不小了,但因工作需要,要到外地住上一段时间。从那个城市回到家里,需要五六个小时的车程。因为忙,所以到了那里半年的时间,我只在第一个月回了家里一趟。我想,反正驻外也就是一年多的时间,克服一下也就过去了。而且,说实在的,到了那里后,我和新同事处得不错,一时间也忘了多抽时间,关心家人。

直到有一天,我突然接到老伴的电话。电话里,老伴说自己病了,想去医院,但不识字,也不知道去哪个科室,更

不知道怎么找医生?那几天正好工作比较清闲,我赶紧告诉老伴,我马上回去,带她去医院。

一路上心急火燎,总算在几个小时后赶回家里。可到了家里,看到老伴精神着呢,怎么也不像生病的人!老伴见到我,大笑着说,愚人节快乐!

我这才醒悟过来,那天正是愚人节,被老伴骗了!当时,我哭笑不得,甚至有点生气。老伴见状,便说:“别输不起呀!哎,要不是骗你回来,还说不定什么时候才能见到你这大忙人呢!”

老伴的话,让我突然醒悟过来。是呀,多久没回来了?一刹那,心里涌起了阵阵酸楚。自己在新的环境里过得挺开心,却忘了老伴一个人在家,该有多冷清?难怪老伴要我将骗回来!

从那时起,我和老伴在每年的愚人节,都会开点小玩笑。而我也暗暗下定决心,一定要让老伴赢!这样的愚人节,我输也输得开心!

(郭华悦)



## 世界长寿老人 十条忠告

探寻百岁老人的养生之道,研究他们的长寿秘诀,一直是科学家努力的重点。虽然普通老百姓无法参与到长寿基因的研究中,但长寿老人用一生实践留下的忠告却值得借鉴。

橄榄油、葡萄酒和幽默感是长寿三宝。

——珍妮·卡尔门,122岁

法国的珍妮·卡尔门在1997年8月4日去世,她的一生都是在橄榄油、葡萄酒和幽默的陪伴下度过的。研究证实,在以橄榄油取代黄油等食用油的地区,心脏病、癌症和肾病等发病率都明显更低。而无醇红葡萄酒(无酒精)则被证实可降压护心,但酒精过敏者及有肝病者应慎重饮酒,普通人应避免空腹饮酒。另外,具有幽默感的人患上大病后,被治愈或好转的可能性比其他人高30%。

拥有朋友、多喝水和唱歌,让我活得更长。

——克里斯蒂安·莫滕森,115岁

1998年4月25日去世的美国人莫滕森,坦言长寿离不开好朋友、喝水和唱歌。研究发现,朋友圈广的人平均延寿7年;水不仅能拯救生命,还是长寿的要素;而唱歌不仅能减轻压力,还可以防止抑郁症。

劳动是我最大的爱好。

——玛丽·路易斯·马尼尔,117岁

加拿大的马尼尔于1998年4月16日去世,她一生勤劳。研究证实,工作勤奋的人寿命长,过早退休而无所事事不利于长寿。劳动还体现在家务活里,这也是一种体能锻炼。经常锻炼可以降低患心脏病、中风、糖尿病、抑郁症和某些癌症的风险。

心平气和,别让坏情绪扰乱自己。

——莎拉·劳斯,119岁

美国人劳斯去世于1999年,她最大的优点就是很平静,不发火,一辈子保持心平气和的态度。

受教育让我获益无穷。

——艾德纳,115岁

美国老寿星艾德纳,晚年生活质量极高,很少生病,这与她不停地学习、受教育程度高不无关系。统计显示,拥有学士或更高学位的人,比高中没毕业的人多活约9年。此外,受过高等教育的人更易选择更健康的生活方式。

吃得清淡活得长。

——木村次郎右卫门,116岁

2013年6月12日去世的他,总是保持着清淡的饮食习惯。一般来说,人体的消化功能会随着年龄增长逐渐衰退,因此,高油高脂的食物往往难消化。另外,老人的味觉功能有所减退,总喜欢吃口味重的食物来增强食欲,无意中就增加了盐的摄入量,容易导致高血压病,并影响肾功能。建议每天食盐摄入量控制在5克左右,少吃酱肉和其他咸食。

做个乐观的人,每天喝一勺蜂蜜。

——柏妮丝·马迪根,115岁

2015年1月3日去世的美国人柏妮丝,是个生性乐观的人,特别爱吃蜂蜜。研究者认为,遇到压力要学会放松,如喝茶、散步等。蜂蜜中含有葡萄糖和果糖,这两种糖都可以直接被人体吸收。蜂蜜还含有与人体血清浓度相近的多种无机盐、维生素和矿物质。

讨厌烟草,喜欢睡觉。

——苏珊娜·马沙特·琼斯,115岁

这位生活在纽约的老人一直讨厌烟草,并且爱睡觉。调查证实,30岁戒烟可增寿10年,70岁后继续吸烟则会导致寿命减少4年。此外,与不吸烟者相比,吸烟老人的死亡率增加50%。

正确待人、宽以待人、善待他人。

——格特鲁德·韦弗,116岁

美国的老人韦弗说:“我认为长寿的关键是保持和善的态度。如果你希望别人怎么对待你,你就需要怎样对待别人。”研究发现,真心实意地帮助他人可增寿4年。

多吃鱼并保证每晚睡8个小时。

——大川美佐绪,117岁

这位目前日本最长寿的老人,一是天天吃鱼肉,二是睡得足。调查表明,每晚平均睡7至8小时,寿命最长;而不足4小时,80%是短寿者。

(李沛坤)