

带上父亲去旅游

记忆中，爸爸从没有带我去旅游，我的爸爸一辈子只在忙乎一件事，为一家人的生计奔波。爸爸16岁失去他的父亲，17岁正式成了一名建筑工人，一干就是一辈子，日出而作，日落而息。

年近60的爸爸有了件喜事，他领上了社保的退休工资，爸爸终于有了固定收入。领上工资的那一天，爸爸高兴极了，他回了一趟老家，还特意带了礼物去看望了好几个老朋友。回来的路上，爸爸就病了，本来就有胃病，又旅途劳顿，胃溃疡引起了胃出血。输液、做胃镜、打针，再加上每天数以千计的医疗费用，让爸爸身心难受。

我也第一次意识到，我一向坚韧、吃苦耐劳的爸爸已经老了。病愈后，父亲又患上了失眠，每晚辗转反侧，睡不着觉。我突然想到，带着父亲去旅游一趟，但遭到了父母的一致反对。他们放心不下年迈的姥姥，又舍不得花钱。后来在我的劝说下，父亲决定去，他说一辈子还没和妈妈出过门，让妈妈去开开眼。

我选择了离家最近的景区，也是父亲的祖籍——承德市。走的当天，父母带着煮好的鸡蛋、面包、水果，满满的一大包，他们感到既隆重又兴奋。到了承德避暑山庄，爸爸妈妈高兴坏了，每到一个感兴趣的地方就要拍照，爸爸站直身子，和妈妈并肩站在一起。我开玩笑，再亲密



一点儿，爸爸只会僵硬地挨妈妈近点。

回家后看照片，每一张照片，几乎都是一个姿势。我笑这老两口好笨，爸爸完全不在乎。他说一辈子两口子也没照这么多相片。那一瞬间，

我心疼得想哭，我的爸爸妈妈，一生操持忙碌，岁月已经夺去了父母的年轻时光，那么接下来的日子让我好好地爱他们，和时间赛跑，让他们更快乐，更年轻，更健康。

(白国宏)

岂能刻意养生

一次几个老友在一起闲聊时，说起养生的事情，大家七嘴八舌，都说出不少道道来，其中有一位94岁的离休老干部邱友功讲得大家都很赞成：“养生是门复杂的学问，既养生又不能刻意养生。”

随着生活条件不断改善，注重健康养生的老年人越来越多，他们在日常生活中，非常注重调节；在锻炼方面起早睡晚，参加各方面的运动；有的请人讲养生，有的听外来名师授课。

实践证明，健康养生应顺其自然，不能刻意养生。我们这里就有一位老同志，为了养生而对自己定下许多规定，不能吃这个，不能吃那个，早晨吃什么，晚上吃什么，哪些要生吃，哪些要熟吃。从早上起床到晚上休息，这些规定把自己

弄得晕头转向。一次，他锻炼身体时，小孙子摔倒在一旁，大哭起来，他就是不去扶孙子，家人说了他几句，他还说：“这是养生专一”。有人说吃哪种补药好，他就吃哪种补药，保健器材买了一屋子，各种补药对在家里，弄得家里像个开小药铺的。把自己弄得谨小慎微，在思想上形成许多负担和压力，结果养生效果适得其反，不久，他就得了老年痴呆，住进了市人民医院。

不能刻意养生，是邱老先生讲的养生道理，生活上要平淡面对，不过多要求自己，不听信名师讲座那一套，什么补药、补品，都要客观看待，各人根据各人的具体情况而定。

邱老先生生活简朴，没有那么多生活上的特殊要求，他常说：“吃饱能活动就是幸福，心态

平和，一切从简，顺其自然，没有过多的欲望和要求。”他天天坚持走路。他常说走路不仅锻炼身体，而且还促进心态平和。

北大哲学系教授冯友兰、梁漱溟、张岱年等多位高龄教授的长寿经验是多些爱好，运动适度，生活顺其自然，不过于做作，也反对刻意养生，不能把人的生活弄得很紧张、很呆板、很忙碌，这样反而会给自己增加很多负担，并会失去许多人生的乐趣。

许多高龄老人长寿的经验都是心地善良、心态平和、经常锻炼、生活低调、一生微笑面对生活，优雅地面对老，从容地面对死。只有这样，人们才能达到健康长寿的目的。

(商水县劳动局 史学敏)

八旬翁爱上电脑写稿

古人云：人过四十不学艺，我八十岁了，却学起了电脑写稿。

说起我用电脑写稿，纯属偶然。三儿子有一台老笔记本电脑，因上网速度太慢，就送给了我，让我学着写稿。开始我摇头，因不会拼音更不会五笔，要打字只能用手写板。三儿子特意花了几十元钱，给老笔记本电脑配上了手写板。

那一天，我非常高兴。我写的第一篇文章题目是《捕鱼故事》，因忘记保存，一个不小心，就误删除了，那个上午三个小时白忙活了。说实在话，当时心里有点儿气馁。但我没有灰心，还是坚持凭着记忆在电脑上又写了一遍，保存成了三个不同的文件名，以防再丢失。

我非常喜欢在电脑前用手写板一个字一个字地写。因字写得不规范，手写识别系统认出来的少，要一遍遍删掉再写规范，最终才会挑出来我要写的字。我手里还常拿着一个小本子，因为怕误删，只好先把字句写在纸上。后来，我手哆嗦的毛病加剧，手写识别系统几乎不认得我写的字。我生气地对着电脑说：“你是专门和我作对呀，怎么不体谅我这个老头儿？”可是，电脑一声不吭。三儿子来了后就劝我：“电脑面前，人人平等，不能因为你岁数大了，写字不容易，就对你网开一面。”我听了，呵呵直乐，是这个理儿。我看他用双拼输入法打字非常流畅，就要求儿子教我：“虽然这个学起来有点儿吃力，可记熟了，打字就变成了编码，像拍电报一样，很好玩儿。”

三儿子看我学艺心切，就从网上下载了自然码输入法的双拼方案，然后打印出来让我背。三儿子给我细心讲解，每一个字音都由声母和韵母组成，而这个声母和韵母都要用26个英文



字母中的其中一个代替。声母记起来比较容易，韵母却非常难。还好，我用非一般的毅力勤学苦练，终于有了很大的进步。

我在打字的时候，忘记了自己年已八旬，像小学生写“人、口、手”一样慢慢来，心情悠然快

乐。

现在，我一边手写输入，一边听儿子帮我下载的流行歌曲或评剧。当我用电脑写出一段话，就像年轻时候捕到一条大鱼那般兴奋……

(付进义)

大师风范

马季是相声界的大师，深受观众的喜爱。在1984年的春节晚会上，马季表演的单口相声《一个推销员》成为经典，内容主要是对虚假广告给予讽刺，诙谐幽默，令人捧腹。

晚会直播结束时，大家都卸了妆，上了门口的客车，准备一起去饭店庆功。出发前，清点人数时，发现唯独少了马季。导演黄一鹤便进去找人，却发现马季还在里面打电话，还拿着话筒说相声。导演一时看不明白，不知道马季的葫芦里卖的是什么药。

事后才明白，原来是马季在跟一个热线观众互动，这个观众自称是首钢的工人，马季在春晚舞台上说相声的那段时间，他正在高炉的岗位上值班，后来听同事讲马季的表演非常精彩，所以这位工人就急忙打了热线电话。晚会结束后，热线工作人员早就离开了，由于是大过年的，马季不想让人家失望，便多起事来接了电话。首钢工人听出是马季的声音，便恳求马季再说一遍春晚时说的相声。马季一点也没有推辞，于是就出现了黄一鹤看到的那一幕。

这个电话马季接了十多分钟，那时马季在春晚集主持与表演于一身，他又接近耳顺之年，再加上身体肥胖，春晚结束后，马季早已精疲力尽。可他为了一个陌生观众在新年里的小小愿望，又对着话筒重新表演。

行动是成功的阶梯，马季就是用行动一步一步走上成功的舞台，他用行动诠释了大师的修为，当之无愧为一代相声泰斗。

大师的心中始终有他人，始终拥有一颗善良、宽容、豁达的心，如果我们在人生的路上多多学习大师，相信人生之路会越走越宽广！

(马陈锋)

家有芳邻

生活美

老伴性格外向，善与人交往。三年前，我们乔迁新居，她很快就与左邻右舍熟悉起来，经常见面聊天、结伴遛弯，关系十分融洽。

自打老伴组建社区太极健身队以后，每天与众姐妹习武健身打得火热，更是亲如一家。清晨她们或互通电话，或按响电子门铃，相约到社区练功厅去打拳。谁家有客自远方来，都会互相分享客人带来的土特产，由此我家餐桌上不时出现各种风味小吃。有送来的鸡肉香肠，有自做的江米面枣窝头等。当然，来而不往非礼也，老伴经常将自制的特色馅饼分发，每次回保定省亲回来，也不忘捎回些风味食品馈赠芳邻。

前不久，儿子一家要赴台湾旅游，出发前打不到出租车。机场大巴开车的时间逼近，犯难之际，老伴求助于楼上的拳友，一个电话，邵姐的儿子就下楼开车将他们一家送达接客点，轻而易举地解决了难事。

我从网上买了5斤绿豆，周末中午快递送货上门，恰逢全家在外聚餐。接到快递员打来的电话，我请他转送社区门卫代收而遭拒，我焦急地让他把东西送到一楼王大妈家，事情圆满解决。登门取包裹时，王大妈还热情地留下她家电话，以备今后有事联系。我不无感慨地对老伴讲：“真是远亲不如近邻啊！”

(王铁侠)