

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,每到一处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是爱好,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,写字不太容易,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,他又接近平顺之年,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拳健身队以后,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迫近,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)