

# 常怀一颗感恩的心

人到了老年，在社会上就处处受到尊敬：比如 70 岁以上的人到旅游景点，可免收门票费；到医院排队挂号，65 岁以上可优先；坐公交车时，会有年轻人让座，每当这时，我都会感到这个社会的温暖。我心想：尽管自己已经不能为社会再作贡献了，但为了回报社会，要常怀一颗感恩的心，尽量做些有利于他人的好事。

有一天中午，我在县城一家小饭店吃饭。我自感人到老年就脏了，在外面吃饭有个习惯：只要条件允许，就离别人远点，省得别人嫌弃。于是我独占了一桌。这时，进来十几个看样子是民工的客人，我一看这情景，赶紧坐在桌子的一头腾出座位。一阵忙乱之后，大多数人都坐下了，但还有一个民工站着。老板面有难

色，我急忙端起碗离开座位，坐到门外一个小板凳上。这样倒还挺舒服，一下子有在家的感觉。当我吃完结账时，老板连声道谢，说：“对不起，让你受委屈了。”一点小事，这样谢我，我还真觉得有点不好意思。

还有一次，去年春节前，我到县城工商银行取钱，那天人很多，我领了一个号坐在长椅上等候叫号。这时，进来一位中年男子，领号后在大厅内来回走动，并不时观望取钱的窗口，看他心神不安的样子，我意识到这个人可能有急事。我就询问他，他说家中有人住院，急需用钱，没想到人这么多。我听后毫不犹豫地把手中的号递给他，说：“咱俩换换号吧，快轮着我了。”这个人还要推辞，我又解释说：“我年老无

事，在哪里也是坐着，这里又暖和，还算享受呢！”这时，广播叫到我这个号了，我催他快去窗口办理。这个人取钱后又再一次表示感谢。

去年秋后，我村进行了厕所改造，有的人人家厕所就上了锁。这一下，给过路人和小商小贩们带来了麻烦。我看见来收购玉米的一位妇女紧走慢走，到一个厕所前进不去，又急急忙忙奔到另一个厕所，同样拒之门外。我看到这尴尬的情景，就赶紧把我家的厕所指给她，让她去方便。

这就是我一个老年人在日常生活中遇到的一些小事情，只要每天能做芝麻大的好事，就感到吃饭香，睡觉踏实，心中充满了快乐。

（田兰文）

## 阿 Q 精神与健康

史学敏



人生在世，特别是我们老年人，很有必要有点“阿 Q 气”，经常为自己安装一个“消气栓”、“减气阀”，便会遇事想得开，烦恼能化解，只有这样生活才能有情趣。

常有阿 Q 精神，能克服那私心杂念，少生

气、不生气；少烦恼、不烦恼；少得病、不得病。

常有阿 Q 精神，能把一切问题看淡些，达到与世不争，争而不怒，可避免钻牛角尖，抬硬杠，走死胡同。因一些无关紧要的芝麻蒜皮小事而劳心伤神影响或损坏健康。

## 年老方知烟害多

王天瑞

茅医生是医院的心脑科主任，是主任医师，心病专家。不过，这位大专家也曾遇到过新问题，针对我的一个小病，又开药、又打针、又输液，竟不见成效。

本来，我的身体很棒，将近古稀之年的人了，从来没有住过院，也很少吃药，不定啥时有个头疼脑热的挺挺也就过去了。可那一阶段，我突然感到心里难受，心脏就像发动机一样，转着转着就停一下，一停就难受，一停就大汗淋漓。我到医院门诊部去看病，医生就给我进行全面检查：听心跳、称体重、量血压、化验血、查骨密度、做 B 超、做 CT、做胸透、做心电图、做多普勒……最后，才诊断是心脏早搏。医生就叫我住院治疗。我拿着一大把单子找到茅医生，茅医生说，不用检查那么多，用听诊器听听就能断定是不是早搏了。

茅医生心地善良，性格随和，常常与病号谈笑风生。一天上午查房，茅医生问我：“你吸不吸烟？”我说：“吸。”茅医生问：“你吸多长时间烟了？”我说：“50 年了。”说着，我就想起年轻时经常听到的歌《哥哥把你栓在心头》：“哥哥你伸出手，我送你旱烟斗，只要哥哥没忧愁，天上人间只管抽……”茅医生问：“你一天能吸多少烟？”我说：“少则一盒，多则两盒。”茅医生问：“不吸不中吗？”我说：“不吸急得

慌，急得百爪挠心，不吃饭中，不吸烟不中，早晨一起床就得先吸支烟提提神，晚上睡觉前还得吸支烟催催眠，要是夜间没烟吸了，见地上有个烟头，就立马捡起来剥出烟丝，放到嘴里嚼嚼品滋味儿。”我自嘲说：“吸烟人丢死人了。”茅医生问：“你是想死？还是想活？”我以为茅医生开玩笑，也就笑着说：“当然想活了。”茅医生说：“你一来住院，我就告诉你，早搏不能吸烟，你没听，你要想活，立马戒烟，你要想死，就随便吸吧。”说罢，拂袖而去。我愣在了那里，像尊木雕。

晚上下班了，茅医生没有走，又来到病房，和我唠起嗑来，唠着唠着就唠到了戒烟上。过去，中国人吸旱烟，卷烟来了就吸卷烟。卷烟又叫香烟，还叫洋烟，它是随着洋人和洋人的炮声进入中国的，是随着毒品鸦片进入中国的。鸦片战争以后，贪婪的英美烟草公司，1902 年在上海创办浦东烟厂，1905 年在湖北创办武汉烟厂，1909 年在辽宁创办沈阳烟厂……1913 年至 1914 年又在山东二十里铺、河南许昌、安徽凤阳试种烟草成功……他们在中国各地疯狂发展卷烟，毒害中国人民，掠夺中国财富。茅医生告诉我，1962 年英国科学家发表一篇学术报告，首次提出吸烟是导致肺癌的主要原因，引起世界震动。近些年，科学证明，吸烟能

诱发多种疾病，如心血管病、脑血管病、呼吸道病、内分泌病、腹泻病、结核病、口腔病、眼疾病，等等。据统计，当前我国吸烟者已超过 3 亿人，每年与吸烟相关疾病的死亡者高达 136 万多人，这是多么可怕的数字啊！茅医生说：“过去你不知道危害，吸烟不为错，现在知道危害了，再吸烟就大错特错了。”

听君一席话，胜读十年书。我想，为了长寿，那就戒烟。虽然有时难受至极，也要坚持忍着。又过半个月，我的早搏消失了。茅医生送我出院时，再三嘱咐：戒烟！

戒烟是容易的吗？对于一个吸烟成瘾的人来说，要想戒掉烟，必须打一场“淮海战役”。年轻时，觉得吸烟很有玩、很有趣、很有派，但到了老年，就知道吸烟的害处多了。我回到家，尤其见到亲戚、朋友、战友、同事，说起吸烟，趣话连篇。有人热情递烟说，久未谋面，吸一支吧。有人晃着烟说：“好烟好烟，品尝品尝。”有人婉言相劝：“最后一支，下不为例。”可我牢记茅医生的嘱咐，一盒不买，一支不接，一口不吸。

一年过去，我赶到医院，找到茅医生，汇报说：“我的烟瘾戒掉了，我的早搏也彻底好了，我深深体会到，只要意志坚，就能戒掉烟！”茅医生哈哈大笑说：“只要你能戒掉烟，相关疾病就逃窜！”

### 外孙给我当老师

自从上了老年大学，我需要经常在网上写文章。只会打字是不行了，标点、转行、字型大小、中英转换、向外发稿，都成了“拦路虎”。我不耻下问，拜上初中的外孙当老师。我虚心学，他耐心教。

这个老师可不能小觑。记得刚开始时，我好不容易打了几行字，不知按错了哪个键，突然就“天下大乱”，行不是行，段不是段。我大喊不好，外孙忙来“救驾”。我还没看清楚他就恢复了原状，我对他是既佩服，又不满，缠着他再演示一遍。就这样，在假期里，只要他有时间，我们祖孙就常演绎着这样的场面。

后来，他把键盘上各种键的作用给我写到纸上，我照本宣科，真的好了许多。他帮我建了 QQ 群，给我建了文件夹，有求必应。学校上电脑课，他也格外用心，说谁让他有个爱学习的姥姥，没准哪天又提出什么奇怪的问题，要做到有备无患。

电脑操作增进了祖孙感情，也增进了我们的学习热情。如今，我的电脑水平有了提高，外孙的学习也有了进步，女儿夸我俩是“一帮一、一对红”呢。这不，刚试着给老年大学的学友发了一篇文章，不知什么原因人家没收到，我也一头雾水，正等着外孙来解决呢。看来，还不能太骄傲，我们两个的师生关系还要长期维系。

（张玉荣）

### 下乡支援麦收

1961 年，我在邯郸纺织局小学上学。这一年的麦收季节，学校组织学生下乡支援麦收。

6 月的一天，校领导从邯郸纺织四厂找来两辆卡车，分批把我们送到邯郸县尚壁镇的几个村庄。我们二年级三班分到北屯头村。村东北角有一所小学校，我们就在这几间教室里住下。

我们的班主任是新来的女大学生，名叫罗玉敏。在罗老师的带领下，我们来到田间。社员们割完麦子后，我们拾麦穗。我们展开了劳动竞赛，看谁拾得多又多又干净。

这几天天气很闷热，让人感觉很不舒服。我从没离开过父母，此地距家不足 10 公里，却总觉得离家很远。每当站在田间，向西望去，看见邯郸热电厂高大的厂房，烟囱里吐着浓烟，想家之情油然而生。

我们在社员家里，吃的是高粱和玉米混合面窝头，喝的水有一股烧玉米秸的味儿。夜里躺在潮湿的地面上，又有老鼠、跳蚤骚扰，让人难以入睡。我们本来就是为锻炼而来，明知这里很艰苦，就要咬紧牙关坚持下去。

一天下午，割麦子的社员们累了，坐在地头小憩。我们几个男生顺势拾起镰刀，割起了麦子。割了几十米远时，我已累得直不起腰来，汗水湿透了衣服，便一屁股坐到地头喘粗气。

经过这次麦收，我们真正懂得了粮食来之不易。从那时起，我更加珍惜每一粒粮食，也从不浪费了。

（栾玉锁）

