



# 留住快乐

■毛德民

我那老友老莫,退休后也没什么不适应,天天总是乐呵呵的,似乎没什么烦恼。是啊,他什么都看得惯,有一副热心肠,乐于助人,这也许就是他快乐的原因。

老莫妻子已过世,唯一的儿子又工作在外地,他独居一室。他的两个远房亲戚在城里打工,暂时没有住处,他主动请他们和他挤在一起住。我问他:“三人在一个屋里,连转个身都不容易,你觉得高兴吗?”他回答说:“高兴!高兴!我们老少在一起,说说话,聊聊天,让我也有了青春的活力,这难道不是一件好事吗?”后来他的亲戚有了钱,租了房另住,屋子里只剩老莫一人,但他依然快乐。我又问他:“老莫,你一个人孤孤单单,连个说话的人都没有,有什么可高兴的呢?”老莫说:“我常出去转转,常到老年活动室玩玩,常找老友谈话,回到家,又有我这么多书做伴,一本书就是一位老师,经常受老师的教诲,我感到很高兴。”

前年小区改造,他搬进一栋大楼,这栋楼

有七层,他住在最底层,环境最差,楼上泼污水、丢杂物的事时有发生。我又问他:“你住在这样的地方感觉怎么样?”他说:“你不知道住在一楼有多好,不用爬楼梯,搬东西不费力,有人来访好找,还可以在前边空闲的地方种菜养花,好处太多了。”这栋楼的七层住着一位偏瘫老人,上下楼很不方便,去年老莫又主动和那位老人商量,和他换位,自己住七层。搬进大楼的最顶层,老莫依然高高兴兴。我又问他:“这高高在上的感觉不错吧?”他还是面带笑容地回答:“是不错,每天上楼下楼,这是难得的锻炼机会。这里光线好,看书写文章不伤眼睛,没人在顶上弄出响声,多安静呀!若登至楼顶,看那蓝天白云,环视四周景物,多惬意呀!”

留住快乐,忘记烦恼,这就是快乐生活的秘诀。生活中的一些事,有一方面和另一方面,多想一想高兴的一方面,那你就永远快乐。

# 父亲的八十大寿

■张 然

春节刚刚过去,正月十三便是老父亲的八十大寿。

父亲向来不同意儿孙为他做寿,因为父亲一辈子节俭,不愿意铺张浪费。他平时吃的最为简单,一碗稀饭、半块馍即可;穿着最不讲究,只要能遮风挡寒即可。

然而,即使在父亲不同意的情况下,我们姊妹四个每年还是要为父亲做生日。今年恰逢父亲八十岁高寿,所以大家一合计,决定要给我们这个大家庭操劳一辈子的老父亲过一个高规格且较为隆重的生日。

大哥与大侄子带着孩子们开车从县城赶回老家,捎着从饭馆买来的十多种香甜可口的饭菜。姐姐与姐夫,还有三弟与弟媳在家中张罗做热菜。我与妻儿带着生日蛋糕也及时赶到老家。

吃饭了,大家向老父亲倒酒祝福。大哥

祝福父母亲福如东海,寿比南山,姐夫祝福两位老人健健康康、平平安安,老三祝福父母长命百岁,而我则祝福老人多休息、别累着,多锻炼、少操心,多笑口常开、少生些闷气。

随后,老父亲又收到孙子孙女,以及重孙子重孙女的祝福,还有远在大连的外甥外甥女的电话祝福,以及在部队服役的孙子的微信祝福。

随后,老父亲决定为大家分切蛋糕。老人也时髦了一把,带上生日帽,双手合十,默默许了心愿。切好蛋糕,大家吃着、笑着、乐着。这笑声分明是称赞,称赞现在生活水平芝麻开花——节节高;这乐声分明是点赞,在我们这个大家庭中,只有有了父母两位老人的正确教育,儿孙才能做到和睦相处、团结向上、昂扬奋进!

# 人老了要有个好心态

■梁发占

人上了年纪,心态对身体健康来说至关重要。有了好心态,遇事放宽心,只有气和了才不会伤肝、伤脾、伤情。反之,如果心态不好,情绪败坏,事事想得狭隘,不是埋怨别人对不住自己,就是认为做事吃了亏,斤斤计较,易发怒,这样就会危害身体健康。

从笔者经历的一件小事中,就可说明有个良好心态的重要性。不久前的一天上午,我骑车走在大街上,突然一辆摩托车把我撞倒了,骑摩托车的是一位 20 多岁的男青年,一位女青年坐在后面。男青年下车把我扶起来,问我疼不疼。当时我感觉稍有疼痛,但想着并无大碍,加之原来就有腿疼的毛病,就随即说了句“你们走吧”。两位青年从恐惧中解脱了,或许是怕停久了脱不了身惹麻烦,就迅速地离去了。对于我的这种态度,过往的行人有的说:“你太好说话了,咋说也得让他带你去医院检查一下啊!”也有人说:“此时你不

疼,过后疼了咋办?你也不认识他,去哪儿找他啊!”大家七嘴八舌,议论纷纷。

我这样诚心对待人,是有原因的。之前我也曾遇到过故意找茬碰瓷的,就是你根本没有伤到他,却无端惹上麻烦,纠缠不清。因此我对那些动机不纯、心眼不正、故意敲诈讹人的碰瓷者十分气愤和唾弃,不忍心像他们一样去对待别人。我想,我用真心、诚心去感化伤害我的人,他们也会从中受到感染和教育,去做一个好人。

此事我对爱人说后,她毫不犹豫地说:“这就对了,只要没事就好,不要有讹诈人的心。还是好人有好报,你一生平安,就是对你好心的回报。”我说:“现在社会上有个别心术不正的人,故意找机会讹人。”爱人说:“那样不好,心态不正,昧良心钱花着不坦然。”她的话也很有道理。

遇事要有好心态,冷静处理,以诚以善以德待人,只有这样才不会辱人格,才对得起天地良心。

# 中老年夫妻莫忽视花前月下

■洪群英

邻居老李夫妇均五十有余,但不管是在“烟柳风丝拂岸斜”的春风里,还是在“霜叶红于二月花”的秋日里,时常可以见到他俩并肩拉手漫步在林荫道上,或流连于花丛中,引来很多人的目光。其中有赞赏、敬慕、惊奇,当然也少不了旧传统的眼光。其实,花前月下卿卿我我、阶下道上牵手缱绻,并非是年轻人的专利。中老年夫妻每日抽出一定的时间,走出户外,忘情地徜徉在天地间,这对于中老年人的身心健康是大有裨益的。

**有利于夫妻沟通感情** 由于生理和心理上的原因,中老年夫妻更加强调感情的沟通。但在往往受各自的公事、私事、家事的限制,缺少足够的时间和空间进行情感上的交流,一旦走出家门,就有了真正属于夫妻二人的空间,这是夫妻间交换意见、消除误会、减少隔阂、增进感情的好机会。

**焕发美妙青春** 中老年夫妻创造和投入室外情爱的意境中时,往往会勾起热恋时的美好回忆。经常回味往日的恩爱情思,不但可以增进夫妻感情,还能使双方心理年龄减轻,重新焕发美妙的青春。

**提高夫妻双方修养** 中老年人常有趋向孤僻的特点和沉默不语的性格改变,夫妻间在生活中发生磕磕碰碰是常事,产生不快和摩擦也在所难免。在家中能肆意地争吵,甚至摔杯砸碗,可在室外,双方都会本能地控制。在大家都心情轻松、自我克制的情况下,要平心静气、更理性、更宽容地商讨孩子教育、家事安排等问题,既避免了无效、无谓、伤感情的争执,又能有效地达成共识,增进互相间的理解。

**有益身体健康** 生活应当有张有弛,在公事、私事劳累一天后,两个人牵手散步,融入人流中,注意力顿时就会从一天的工作和劳累中解脱出来,感觉神清气爽,心情舒畅。对于患有高血压、冠心病、糖尿病等的中老年人或从事办公室工作的久坐者,散步本身就是一项很重要的健身养生方法。

夫妻恩爱对于建设和睦家庭、促进身心健康益处多多,所以,中老年夫妻千万莫忽视了花前月下,每天最好安排一定时间,走出家门,到花前去寻觅青春,到月下共话未来。

