

# 母亲的手表

■王 郁

母亲是位乡村教师，在她年轻时的那个年代，物资相对匮乏，手表不仅仅是计量时间的器具，更是一种身份的象征、一种奢侈品。由于家里穷，用钱的地方多，母亲参加工作好几年了，都没能拥有一块属于自己的手表。

直到结婚后，有一次，父亲去省城办事，花了大半个月的工资，给母亲买了一块瑞士机械手表。表买回来后，母亲嗔怪父亲乱花钱，父亲对她说：“你是老师，没有手表，工作起来不方便。”

父亲给母亲买的这块手表做工很精细，白盘银针，清清爽爽。手表滴滴答答的声音，十分清脆，而且不失力度。在没有灯的地方，表的指针和时间刻度还会发出绿光。母亲将它视为“掌上明珠”，十分珍爱，很注重保养，每天都把它擦得锃亮。

小时候，家里没有石英钟，一家人全靠着母亲的手表来掌控时间。白天，母亲把手

表戴在手腕上；晚上，把手表摘下来给我，让我晚上写作业、第二天起床掌握时间。日积月累，母亲用她浓浓的关爱把这种摘戴手表的动作养成了一种习惯。

在我的记忆里，这块手表不仅是母亲的忠诚相伴物，还是哄孩子的“高级玩具”。每当我弟弟调皮捣蛋或不写作业，遭到训斥流泪后，母亲便将手表放进被窝，让我们把脑袋钻进去观赏“神秘的光”。此招儿真灵，不一会儿我们便破涕为笑。小时候我经常先摆弄母亲的手表才入睡，在我幼小的心灵中，母亲的手表可真是一件稀世珍宝。

这块手表质量很好，母亲戴了十多年，没有丝毫的偏差。高中毕业后，我考上了省城的大学。临行的前夜，母亲要把这块表送给我，说在大城市求学要有一块好手表，还说几个兄弟姐妹中只有我上学读书用得着。我不肯要，说：“这块手表是当年父亲特

意为您买的，是父亲送给您的珍贵礼物。”那时，父亲已因病去世一年了。

母亲执意要给我，我拗不过，最终将这块还留有母亲体温的表戴在了手腕上。在我看来，这块手表已不仅仅是一个物件，它凝结了母亲殷切的期望和嘱托。

我很喜欢这块手表，晚上睡觉都不舍得摘下来，常常放在枕边，听摆轮快速的滴答声，像在欣赏美妙的音乐。但同时，我也深知这块表的分量，总是小心翼翼地使用，洗手、洗脸时，生怕弄丢了，或是进了水。每天晚上，雷打不动地给手表上弦。

戴着这块沉甸甸的手表，我走过了充实的大学生活。毕业后，我用第一个月的工资给母亲买了一块无须上发条、无须换电池的名牌手表。同时，我也把那块瑞士表还给了母亲，因为，那块表是母亲的心爱之物，凝聚了父亲对她的爱，那块表是属于母亲的。



## 别让老人心“着凉”

■梁彩仙

邻居老大娘有两个儿子，一个在广州打工，一个在郑州经商，收入颇丰。两个儿子都给了老人足够花的钱，让老人吃喝不愁，只是因为工作忙很少回家。前几天，老人得了重感冒，俩儿子回家探望，临走时再三叮嘱老人要小心别着凉，不料老人却出乎意料地回答：“身子不着凉有啥用？我的心已经‘着凉’了！”

初听此言，笔者深思良久。老人需要的是心情好，而不仅仅是吃好住好。在吃不饱的时候，饿着肚子把吃的给父母，是孝；在父母寂寞的时候，陪父母说说话，也是孝；在父母年迈的时候，搀扶着父母出去走走，替父母完成未了的心愿，更是孝。孝本没有统一的标准，能让父母开心，就是最大的孝。

怎样才能使老人的心不“着凉”而快乐常在呢？笔者认为，做儿女的应该做到以下“三常”：

常回家陪老人聊聊天。一项调查表明，老年人最羡慕的、在一起经常“攀比”的，不是住得有多好、有多少积蓄，更不是孩子挣没挣大钱，而是孩子多长时间来看望自己一次。作为儿女，千万别相信老人说的“你要忙就别来了”、“我这里都好，不要你惦记”，因为这些话的真实意思往往是反的，老人的本意是“常回来，看看我吧，孩子，我想你”。常回家看看，陪着老人聊聊天，可以避免老人产生孤独、自尊感不强和老而无用的感觉，儿孙绕膝，欢声笑语，才是老人的最大快乐。

常带老人亲近大自然。英格兰埃塞克斯大学的研究者曾进行过一项研究，他们将受访者分成两组，一组在林荫道上走，一组一直待在室内。结果显示，前者中有90%的人觉得信心大增，而压力缓解；后者中只有22%的人觉得压力减轻，50%的人感觉压力更大。实践证明，常带老人走进大自然，接触阳光，呼吸新鲜空气，就可以唤起老人体内新陈代谢功能，犹如给老人注入了天然的“减压剂”。春夏秋冬，四季美景，快乐就蕴含在大自然的恩赐中。

常鼓励老人参加社会活动。要鼓励老人根据身体条件和兴趣爱好，把生活内容安排得充实些。如练书法、学绘画、种花草、养禽鸟、读书报、看影视剧等，既可舒展心灵，又能学习新知识，使生活更有意义；要让老人多做运动，快走、登山、游泳、跳舞，在大自然中，在优美的音乐陪伴下，融心情于情境中，自然会感觉到心宽气顺；要帮助老人多交朋友，经常和好友聊天谈心、交流思想感情，在集体活动和人际交往中取长补短，汲取生活营养，使自己心情舒畅、生活愉快。

无须讳言，对于老人来说，未来属于自己的时间已经不多了，唯有心情永远属于自己。在这不多的未来生活中，做儿女的一定要记住，让老人心底的“风景”永远开阔明朗。心中有这翠绿的“风景”，自然会快乐常在，健康长寿。



## 人老了是什么感觉

一天，一个年轻人问我：人老了是什么样的感觉？我一下怔住了，因为我从来没有想到过——我已经老了。

或许在我的生命中，这是第一次，我感觉我活出了理想中的自我。很多时候，我也对自己的身体感觉到绝望：满脸的皱纹，松弛的眼袋，下垂的屁股，但我不会为这些事情痛苦不堪。

我永远也不会用真挚的友谊、精彩的生活或温馨的亲情，去换取少一些白发和扁平的肚子。我老了，也就更懂得去善待自己，对自己少了些苛刻。我成了我自己的朋友。我不会因为自己多吃了一片甜饼，或没有整理床铺，或花钱买了自己根本不需要的膨胀螺丝而斥责自己。

我见过太多的好友过早地离开了这个世界，还没有来得及安心享受这伴随着年老而来的宝贵的自由。

如果我愿意，我可以看书、玩电脑一直到凌晨四点，然后再一觉睡到过午；如果我愿意，我可以独自一人听着五六十年代的优美旋律而翩然起舞；如果我愿意，我可以为我逝去的爱情一洒伤心之泪，想哭就哭；如果我愿意，我可以穿着被发福的身体绷得紧紧的泳装在海滩上悠然漫步，然后纵情跃入海浪之中，才不管那些身着比基尼的人向我投来的怜悯目光。她们也会变老的。

我知道，我的记性不好了。可话又说回来，生活中的有些事情该忘记的就应

该忘记。当我们到达生命的终点，我只带上一生中那些最美好的回忆。

我竟有这样的福气，黑发变成了银丝，青春的欢笑在我的脸上雕刻出了道道皱纹。有多少人，还没有开心地笑过，又有多少人，还没有熬到皓首就已经悲戚地离去。当你慢慢老去的时候，你就会变得更加达观，你就会更加不在乎别人对你的看法。

我喜欢现在的我。我不会长生不死，但只要我活着，我不会浪费生命去悔恨过往，也不会为将来而去忧虑，每天餐后，我还要吃香甜的点心——这就是年老的感觉，我喜欢年老，它给了我自由。

(网易)