

老田晚年的快乐生活

■梁发占

老田叫田秀木，今年70岁，是扶沟县烟草局的门卫。这是他退休后又找的职业。他说，年纪虽大了，但身体还很硬朗，再找些适合自己的活干干，不但多了经济收入，更重要的是锻炼了身体。在外接触人多，说说笑笑心情好，这样的晚年生活才快乐幸福。

田秀木原来在曹里乡政府工作，退休后，他觉得赋闲在家也很无聊，就到县烟草局当了门卫。由于他工作认真负责，为人忠厚，勤快能干，踏实本分，受到局领导和同志们的好评，这工作一干就是6年。因他家离县城有40多里，来往很不方便，思前想后，得以为工作为重，他干脆把行李一搬，带上炊具，住进了单位院内的一间闲置房子里。从此，他吃住在局里，以单位为家，不值班了也歇

不住，干点这活，做点那事，不是打扫院里卫生，就是浇浇花草苗木。由于他身不离岗位，同事间谁有个啥事或要办个急事，他随时接替，不让门口空岗。

老田的快乐除体现在工作上以外，他还注意日常生活细节，保养好身体不得病，把减少精神上的痛苦也当作是一种快乐。他约束自己的原则就是“四着”。一是别闲着。他认为还是动动对身体有益，干些力所能及的活也是锻炼，闲着容易养成惰性，懒惰容易产生疾病。二是别累着。因为年纪大了，干活要悠着点，量力而行，别急躁，别慌张，别劲猛，别超负荷干活，那样容易绊着腿或闪着腰，腰腿疼、腰肌劳损这都是上了年纪的人的通病。三是别饿着。不能饥一顿饱一顿，好

的吃个够，不合口味就不吃，每顿要控制一定的量，吃个七八分饱。四是别撑着。注意不暴食，不贪食，再好也要适量适度。不食过多的大鱼大肉，尽量保持清淡，少荤多素，多蔬少盐，更要注意营养搭配，合理膳食，什么食物搭配有营养，什么食物能抑制啥病，他阅读了一些饮食与健康方面的科技书籍或小册子，了解到很多有关食品蔬菜营养价值的知识。他做到五谷杂粮常年不断，配合食用，所以吃出了健康。

现在老田身体很是健康，很少有头疼脑热不舒服的，多年来就没有输过水，没吃过药，身体素质很好，加之在单位与同事们相处和睦，工作上愉快顺心，使得他每天生活得都快快乐乐。

骗小孩儿不如说实话

外孙女同同长到7岁，从没离开过妈妈。这天晚上，她妈妈带她来看望我们时，决定留同同试住一宿。妈妈哄她说：“你先睡，我10点钟下夜班来带你。”

哪知小家伙半夜醒来不见妈妈，哭闹着要回去。外婆先哄她：“时间还早呢，才9点钟。”而后又骗她“妈妈马上就到”。可这只能使外孙女安静几秒钟，就又哭闹不止。

看她“不等到妈妈誓不罢休”的样儿，我这个外公只好如实告诉她：“你妈妈不来了。你已是戴红领巾的学生了，离不开妈妈，哭鼻子，丑哇！”又对她说：“你还记得大浩吗？去年他也像你这么大，就离开爸爸妈妈到一家寄宿学校读书去了，睡觉、穿衣都是靠自己……”大浩是我们邻居家的孩子。也许这个榜样起了作用，小家伙听后顿时降低了分贝，辩白道：“大浩是男孩！”“女孩又怎么啦？你妈妈十二三岁也离开你外公外婆，从乡下到城里读书了。”接着，我又表扬她白天爸妈上班，也敢一人看家等表现：“以后你上了大学、留洋，都要离家的。”这招还真灵，小家伙停止了哭闹，还为自己找“台阶”：“妈妈说好要来带我的，她不该骗人。外公明天好好教育教育她！”我连连点头：“你妈妈确实不对，宝宝还是挺讲道理的。”

孩子很快进入了梦乡，而我却迟迟难眠。在教育孩子的问题上，我们大人的确有许多值得探讨的地方。

(王洪武)

母亲的头丝瓜

■许亮

每年入夏，母亲都要在院子里种一棵丝瓜苗。到了盛夏，藤蔓爬满篱笆墙，淡黄的小花，成了烈日下一道靓丽的风景。花落处，不久就能结出青青的丝瓜果，那是夏日舌尖上的美味之一。

结瓜有先后，母亲总爱把头一根做成汤，还叮嘱我一定要喝完。理由是头丝瓜，就像头鸡蛋一样，那是最有营养的一根。我便听话照做，如是多年，早已成了我家不成文的惯例。

而今，我已长大成人，在城市的一角开花结果。母亲兀自闲不下来，一早赶车进城，背来一大包时令蔬菜。我心疼说，这么大老远，您自个儿留着吃吧，我们楼下就是菜场呢。

母亲喘了几口气，才答道，闲着也是闲着，给你们送点菜，既省钱，又放心。这根丝瓜，是今年头一根呢。边说边打开包，一根丝瓜赫然在目。

我心里很清楚，我没法说服她不来，那只能说服她不走，无论如何一定要她留下来吃饭。

去皮，切片，下锅，打蛋，一气呵成，很快就炖出一碗丝瓜汤来，母亲却不肯喝，而是端到小宝面前，满满一碗“母爱汤”，我们一起看着他美滋滋地喝下，那份感觉，比自己喝下去更舒服。

席间，我便和母亲唠唠闲话。我说得小时候，家里的丝瓜经常结出“歪瓜裂枣”，要两三根才够炖一碗，现在的丝瓜，怎么比以前粗壮多了？母亲得意地说，在丝瓜吊果的那几天，只要在瓜头系个塑料袋，塑料袋里少放几块泥巴增加一些重量，过几天就发现，它结得又粗又长又直。她是去亲戚承包的菜园帮忙，跟技术员学来的。

我惊讶于她“活到老学到老”的精神，更惊叹于“受压变强”的自然法则，正如我们这些在城市打拼的人们，一边承受着各种压力，一边总能不断进步。更重要的是，做人如藤蔓，只要不忘本，就会汲取到源源不断的力量，去面对一切困难，并越挫越强。



来自远方的电话

■毛德民

今天接到老同学单恩彼从法国里昂打过来的电话，他很激动，他这次是从西安坐大飞机，先到法国巴黎，而后到了里昂他女儿那儿。他女儿是博士后，现在法国做访问学者，女儿知道父母对她成长付出的艰辛，特意邀请父母二人去法国游览，以尽孝心。

恩彼是我在郑州读高中时的老同学，俺俩关系亲如兄弟，我们不断走动交流，还不时电话网络联系，有什么事情都是第一时间告知。我知道他对女儿的培养倾注一腔心血，陪读、跟踪辅导。因为他功底也很丰厚，上过大学，当过大学教授，也当过校长，自然对女儿的培养有着得天独厚的条件。女儿也很争气，小学、中学、大学，一路走来，各个阶段都很优秀，自然老同学欢喜不尽，有这么一个有才气的姑娘，我也替恩彼自豪。

女儿拼搏好些年，有了根基，有了经济基础，一定要老人出去走一走，游一下法国等西欧国家。起初恩彼不大同意，因为这样太破费。我们这一代人从灾难之年走过来，特别节省，就是自己发下来的工资，虽有剩余，钱攒在手心，捂出汗来，也舍不得花掉。我劝过恩彼，我们已是快七十的人了，女儿有这么个

条件，为啥不利用，不享受，而让女儿失望？恩彼明白，是这个理，于是打包西行。

电话中他告诉我，实际上大自然造就的山水风貌，和我们这里是大同小异，连农作物也和我们这里相仿，但是那里也有很多名胜古迹，他要看一看最著名的中世纪哥特式大教堂巴黎圣母院、拿破仑1806年打败俄奥联军所建的凯旋门、最大的王宫卢浮宫，以及高300余米的埃菲尔铁塔，当然他也不放过里昂的博物馆，那可是世界闻名的，珍藏着世界各国的历史文物。老同学一定会大饱眼福，回来后一定会娓娓动听地向我讲他的感受。

他还说，那里的生活他们不太习惯，都是面包西餐，想吃点青菜之类，也是用水煮。我说生活不习惯别影响身体健康，别饱了眼福，亏了肚肠。他说女儿想留他们三个月，他想有个月余就行，重点的看看，领略一下异地风光就可以了，不必面面俱到。

他说，在异国他乡听到老同学的声音，特别高兴。我也是同样，在家乡听到老同学来自欧洲的信息，我更是有难以表述的心情。我祝愿老同学玩好、吃好、睡好，健健康康地回来。



母子情深

小芹/摄

