

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,离不得妈妈,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个饭。

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。我说记得小时候,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