



生气是健康的大敌

■史学敏

“人逢喜事精神爽，愁来闷去瞌睡多”、“百种疾病气中来”，这些话都有一定的道理。报载广西柳州有一位老人叫李英，今年115岁，如今不仅记得家里每一个人的名字，还能说出他们的许多事情来。她打麻将还能赢钱。问起她的养生经验，她说：不生气，不斗气，不愠气，不生闷气。

生气，是我们每个人都有过的一种情绪，每个人都不想生气，可这往往是躲不开、甩不掉的。老年人往往思想复杂，考虑过细、过多，容易造成精神压力过大。一些老年人往往因为一言半语或芝麻小事，而夜不能睡，日不能饭，无病造成有病，小病形成大病，严重地影响身心健康。

报载有一对退休的老胡夫妻，因鸡毛蒜皮的小事拌了几句嘴，老胡一气之下，对老伴不告而别，到外地找儿子去了。老胡整日精神不振，茶饭大减，夜里睡不着觉，老是唉声叹气。儿媳多次问他，他总是摇头说：没事，没事。俗话说“病从气中来”，这话一点儿不假。没几天，老胡的心脏病



突然发作，儿子把他送到医院，经过几天抢救，病情有所好转。儿子把母亲接过来，才知道父亲的病是从气中所得。儿子和儿媳对父亲耐心开导劝说，老胡和老伴才算解开这个疙瘩。老胡和老伴回到老家后，邻居们都去看望他，老胡深有体会地说：这场大病治好，能活着回来，让我明白闷气万万不可生。几句话说得大家哈哈大笑，也从中受到了深刻的教育和启发。

人们都知道，气能伤肝，气能伤心。生活好似一团麻，常常会有解不开的小疙瘩。再和睦的家庭，也会有这事那事，人人都会有不顺心的时候。如何对待生气这件事，如何预防生气，有一种办法叫“装聋作哑”。

有这样一个故事，一群青蛙路过一片森林，有两只落入深坑。当其它青蛙看到这坑是那么深时，便对这两只青蛙讲：你们只好在这里等死了。这两只青蛙不接受这些建议，拼命往外跳。其它青蛙还是不停地对它们哀叹：放弃吧，除了死，没有别的选择了。许久之后，一只青蛙听从了其它青蛙的劝告，终于放弃了努力，倒地而死，另一只青蛙则继续尽它最大的努力往上跳。众蛙冲它喊，叫它别费劲了，何必折腾自己，但那只青蛙跳得更使劲了，终于跳了出来。那只青蛙跳出来时，其它青蛙问：你没有听见我们让你放弃的话吗？这只青蛙向它们解释说，它的耳朵聋，一直以为大家在为自己鼓劲呢。

二十年前，老黄刚退休，因肺部不适，发烧不止，吐血数日，去医院检查，发现是肺癌晚期。当时家人告诉他就是肺

炎，治一段就好了。老黄精神、思想上没有啥压力，积极配合医生的治疗，平常嘻嘻哈哈的，半年过去了，又去医院检查，发现癌细胞基本控制住了。

从此，他十分注重身体保养，坚持锻炼，并且还加入了老年文艺宣传队，到处参加文艺演出，他还经常向别人说：活一天赚一天，活一天愉快一天。如今老黄八十多岁了，仍然身体健康，精神愉快，人们都喊他“黄老乐”。

人们常说，老年人要学会装聋作哑，这话不无道理。装聋作哑并不是傻子、呆子，在现实生活里，听见只当没听见，是大有好处的。

清朝光绪年间，户部尚书阎敬铭被太监李莲英诬陷，气得卧床不起，身心受害不浅，乃领悟到生气的危害，作了一首《不气歌》来规劝世人。很多人读后都有一种茅塞顿开之感，许多老人读后认为，此歌将生气的危害说得很清楚、很明确，值得熟记，生气时默诵可达到缓解之效，希望有更多的人记诵。“他人气我我不气，我本无心他来气；倘若生气中他计，气下病来无人替；请来医生把病治，反说气病治非易；倘若不消气中气，诚恐因病把命弃；我今尝过气中味，不气不气真不气”。

奉劝老年人，特别是那些心理脆弱者，更应该学会装聋作哑，让那些不愉快的言语、事情擦肩而过，经常保持开朗的心情，该记住的记住，该忘掉的要尽快忘掉，不仅要理解“听人劝，吃饱饭”的普通道理，而且也要学会自己劝自己，肚量要大些，遇事放宽心，常常自找乐趣，千万不要自己跟自己过不去，要明白生闷气是健康的大敌。



母亲的“天眼”

■李玲

我双腿受伤那年，每天晚上，都和母亲在家门前的那条马路上散步，其时，我开着电动轮椅，母亲亦步亦趋地跟在一旁。

那条马路不是很宽，两旁栽满柳树，依依下垂的柳枝，似挂于闺房中的珠帘，轻风掠动，便在地上投下一片轻柔多姿的倩影，夕阳西照时，一切便又会被镀上一层毛茸茸的金光，温馨又美好。

我和母亲置身其间，边走边聊。我不时伸手牵过几条柳枝，托在手掌，然后慢慢地开动车子，让它们从我手里一点点地脱出，有时则看着天边的彩霞，慢慢地变幻，浮想联翩。母亲跟在我旁边，一边配合我的闲言碎语，一边抓着我的轮椅扶手，眼睛则紧紧盯着地面，我指着彩霞让她看，她抬头瞄一眼，便匆匆收回目光，继续聚焦路面。

其实，那路面并没什么障碍，只是不规则地疏落几个下水道，下水道的井盖因维修不及时，常是松动的。母亲紧紧盯着它们，行至跟前，便一个大步迈过去，站成一桩护栏，直直地挡住我，让我从她身后绕过。我开车躲过井盖，然后呵呵笑，说她太紧张，我又不是小孩子，知道自己躲井盖的，母亲听了，笑笑不言语，继续盯着地面往前走。

后来，许是被我“嘲笑”多了，渐渐的，母亲终于不再紧张兮兮地盯着地面，漫步时，她也能看云看树，看周围的一切人事，只是，那为我挡井盖的步伐却从未停止。我们走着走着，正聊得起劲时，母亲忽然一个健步踱到我面前，直直地立着不动了。我低头去看，原来，那正是井盖的位置。我呵呵笑着，问母亲是不是有天眼，能自动识别眼前的危险。

母亲依旧没说什么，用嘴角的微笑，留给我一串无尽的温暖和猜测。

我在母亲的呵护下，腿伤终于慢慢痊愈。

重新站起来后，我和母亲再次漫步于夕阳中，又遇到那熟悉的井盖，我便问起，当时她何以在看天时还能顾到脚下的井盖。母亲笑着，拍拍我的手说：“哪有什么天眼，我只是估计好了那些井盖之间的距离，每次出去买菜时，也特意记下步数，没事的时候，再在中间来回走几次，就烂熟于心了，再和你散步时，我就能和你聊天，又能适当地保护你。”

我对母亲说：“我又不是小孩子，你只要提醒我下就行了，我自己会绕过去的。”谁知母亲却不紧不慢地说道：“我站在井边，你就更多了一层保障，万一你不注意开过来，掉到井里的也是我，我怎么都比你好禁摔。”

我心里一酸，紧紧攥住母亲的手。都说可怜天下父母心，可做儿女的，又几时真正懂得母亲的心。原来，那一直陪伴在我身边给我呵护的母亲，才是缓解我的疼痛、拂去我烦愁的最美的风景。



驸马沟的守护者

■邝群英/摄