

你养我长大 我陪你变老



■刘 文

不住丰收的喜悦。尤其是母亲，总会絮叨今年的花生收成很好，花生籽白白胖胖，要留些榨油，还做了多少煮花生就等我回家拿；田边的黄豆收成也好，籽粒饱满，这是要做豆腐的；里面的黑豆子专门给我提了出来，可以治我的白发；挨山边的土里红薯个个硕大无比……都给我整理好打包了，就等我回家拿。

我有多久没回来陪母亲了？上次回来应该是中秋节吧？我突然很享受这样的时光，在母亲身边我的心情总能很平静亦很满足。我知道这世上唯有他们的爱，他们的好，可以理所当然地欠着，理直气壮地享受着，不要还，不必还。

记得网络上有一段火爆的视频，一个80后女孩的一篇《你养我长大，我陪你变老》的演讲震撼了现场，华少、张卫健、鲁豫纷纷爆灯，也震撼了我们每个人的心，那个视频我总共看了三次。

同为女儿，这个叫王帆的女孩的很多观点，我都认同。在我小的时候我也是个极度没有安全感的孩子，对母亲是非常依赖，稍大一些又心生叛逆，老是惹母亲生气，有时还会在作业上直呼其名，写下她不是我亲生母亲的字眼，把她气哭。走入社会好不容易理解母亲的苦，觉得可以尽尽孝心了又有了自己的小家，心思也全部转到了小情人上面。

母亲还是那样惦记着我们的生日，惦记着我儿子的假日，总是寻思着要养几只鸡喂大几只鸭，节假日该为我们做怎么样的伙食，有时我们不回去，母亲就会吩咐父亲给我们送过来。而我们想吃了，或许要用鸡鸭送礼了，也只要给母亲一个电话就好了。就这样母亲一直被我们需要着，依赖着，我们却很少问母亲需要什么，当然也不是我不孝顺，我会买衣服和礼品给他们，我还会强迫他们穿我买的衣服，吩咐他们按时吃我买的食品，我有时也会直接把钱给他们让他们自己想买啥就买啥。我一直以为我这就是孝顺，我也认为这是我的责任，当然这份责任让我有压力，我必须去赚钱，因此我很少挤

时间去陪他们，忙是我唯一的理由。所以王帆说我们应该参与他们的生活，陪他们享受生活的时候，我哭了。

我知道我做得不够好，好在我还有时间。以后的日子我也可以被他们需要，被他们依赖，为他们好好活着，跟他们一起好好活着，我也可以鼓起勇气，伸出我的手抱抱我的父母，陪他们逛街，以后我也可以做个腻歪的、矫情的女儿，是不是？

我记得我曾经看过一篇文章，说柴静在采访玻璃大王曹德旺后转身采访了他的大儿子。这时，曹德旺轻轻地推开儿子办公室虚掩的门，倚在门口，轻声细语地问正在接受采访的儿子：晚上回家吃饭吗？

那一刻，曹德旺在等待儿子的回答，满脸的是一种期待、盼望和忐忑。当儿子给他以肯定的答复后，他竟然高兴得像个孩子，满脸都是一种抑制不住的笑容。那篇文章让我也想起了我的父母。

还有上海交通大学在官方微信上向全校学生出一道期末考试题，就是问假设父母对子女的爱是每天一公里的路程，那么子女对父母的爱总共应该是多少。那个“假设父母对子女的爱是每天一公里，那么一年里是1公里/天×365天=365公里。不妨假设父母的平均寿命为85岁。从出生（全国平均生育年龄为28岁）到父母离去85-28=57岁，那么父母对我们的爱就是57×365=20805公里，里程相当于绕行半个地球，但孩子对父母的爱（以从父母处获得的爱等量计算）因为求学、工作、组建家庭、社交等原因，被不断地开平方，这份爱也随之越来越少。无数次开平方后，最后只剩一公里”的答案也让我思索了很久。

2013年7月1日，《中华人民共和国老年人权益保障法》正式规定“不常看望老人将违法”。“百善孝为先”一向是中华民族的传统美德，“常回家看看”是天下父母的共同心声，如今却赫然被列入法规，我不知道这是时代的进步还是道德退步。

但是，我以后会尽量多回家，陪父母慢慢变老！



人老要讲究一个“淡”字

■毛德民

人到老年，要学会淡定，人这一辈子不容易，有过曲曲折折，沟沟坎坎，不要想那些失意的事，不要想那些在关键时拿错主意的事，现在还在惊怕、后悔，让往事继续折磨自己，太不该了，要淡忘这些减轻心理负担。人有过飞黄腾达，如日中天，不能当老本儿，也不能倚老卖老。要淡定，平等待人，和气持家。

要淡忘年龄，不要总觉得老了，如日薄西山，为时不多，于是沉闷寡欢，似乎在等待末日的到来。死有何惧，人一出生就会有这么一天，乃自然规律，正像一场戏，有上台就有下台时。谢觉哉曾对臧克家说过：“我不怕死，如果怕死可以不死或晚死，可以怕死；怕死反而促死，所以，我不怕死。”

人老了，更应该看淡名利。人一来到这个世间会被金钱所诱惑，若取之有道，坦然，若发不义之财，良心会受到谴责，若为名利算计别人，他自己就不免要防备别人的暗算和报复，心时常处于紧张和不安之中，于是导致身体各部位的功能紊乱失调，最后疾病缠身，岂不是自作自受？人老了能穿几何，吃几何，住几何，有着简单的生活、简单的快乐足矣！

人老了，要吃得清淡。大鱼大肉你能消受得起吗？高血糖、高血压、高血脂就是吃出来的。席梦思床你躺下睡得着吗？小心骨变形，倒不如硬板床有矫身价值。通宵达旦的“方城之战”你吃得消吗？小心精力透支，大喜大悲飞来祸端。人老了，不要图个轰轰烈烈，清心恬静的生活倒对健康有益。

俄国哲学家车尔尼雪夫斯基说过：“生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。”当所有尘埃落定，所有的激情都会归于平淡，生活如一朵小花开在清风里，每一个花瓣都散发着淡淡的芬芳。我们退休了要学会淡定。淡定，是一种达观的生活态度，一种超然的人生境界，是我们行走于这个世界最好的朋友。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉，这就是淡定的气质。让我们以淡定的气质去欣赏夕阳红吧！



乐

■塬上草/摄

