



养生有道

老年保健四字诀

□曾汝弟

人的健康长寿,是多种因素作用的结果。这些因素有的人可以控制,有的人无能为力。所以,人的健康长寿,一半顺其自然,一半靠个人努力。下面的《老年人保健四字歌》,是我根据自己养生经验的总结,以供分享。

人要健康,须有梦想。
心有追求,人有力量。
新鲜事物,不断学习。
紧跟时代,新知武装。
国家大事,时常关心。
家务劳动,量力而行。
服务社会,余热发光。
无所事事,加速衰亡。
新故老少,积极交往。
人有长短,互相包涵。
不苛求人,不怨人短。
他人成功,喝采祝贺。
他人受挫,好言送暖。
他人有困,尽力相帮。
人生道路,曲折多坎。
面对困难,积极乐观。
成则高兴,败不悲观。
得则快乐,失则坦然。
生老病死,自然规律,
有病就医,心情乐观。
讲究卫生,防病口入。
科学营养,把好嘴关。
坚持锻炼,衰老延缓。
四字歌诀,努力实践。
量力而行,适度适当。
修身养性,贵在坚持。
期盼长寿,先求健康!
(作者原单位:昆明学院 84岁)

家长里短

“妈妈,土豆涨价了吗?”
这句话到现在差不多20年了,每每想起这句话,心里一阵酸楚。
这是孩子10来岁时曾经问我的话。
我和先生是上世纪60年代的人,我们1988年1月结婚,当时家里的一件旧电器——手电筒还是公家的。婚后两个孩子相继出生,几十元的工资,过日子自然是“一分钱攥出汗”。土豆历来是蔬菜中较为便宜的,因此,我买土豆的频率自然就高。偶有换样菜,孩子纳闷,随口问我文中开头的那句话。孩子太了解大人的消费观念了。
干过财政工作的我,“量入为出,略有结余”是我们过日子的原则,自然知道“增收节支”是保证结余的办法,但我也知道,君子爱财,取之有道,在无路增收时,节支自然是必选的办法。
为了省钱省心,我让孩子“早当家”。在孩子小学的阶段,每人每星

滇往事

武成路是许多老昆明人温馨而遥远的梦。这条老街曾经繁华鼎盛,被南来北往的市民和游人津津乐道。我家老宅位于华山西路,与武成路毗邻,用几分钟便可步行到最热闹的路段。街面上有绸缎庄和百货店,也有药铺和钟表店,更有饮食店、理发店和洗澡堂。街道东侧有家包子铺,售卖菜包子,用青豆米和豆腐干为馅,三分钱一个,是我儿时的最爱。街面上有不少租书铺,出租连环画和各种演义小说,是少年们经常光顾之地。

记忆中的武成路,行人摩肩接踵,热闹非常。印象最深的是位于街道南侧的江苏沐浴室。彼时市民大多居住平房,如厕需上公厕,洗澡问题无法在家中解决,于是便经常去这家澡堂泡大池。江苏沐浴室生意兴隆,顾客多如过江之鲫。早上九点半,澡堂开门,等候已久的人们蜂拥而入。此时大池的水热气腾腾,极其清澈,泡在池内,不啻是人生的一大享受。澡堂有位修脚师傅,手艺高明,听说是位省级劳动模范,请他修脚需要排队。擦背需花一角钱,那

武成路故事

□顾国诚

是很奢侈的享受。屈指算来,这都是五十多年前的事了。

当时,武成路上有两家电影院,一家是北侧劝业场的大众影院,后改名五一电影院,另一家叫新滇电影院,位于路旁一条小巷深处。少年们只需花五分钱,便可欣赏精彩大片。听老人们讲,早年两家影院放映未翻译的好莱坞原版电影,银幕旁站有一位负责讲解的老先生。影片中出现男士,统称“约翰”,出现女士,则统称“玛丽”。外国男女在花园幽会,讲电影的老先生使用昆明方言绘声绘色地说道:约翰先生和玛丽小姐在整哪样?买买散散,他们在凯士(英语kiss,亲吻),于是场内一阵爆笑。

我上小学时,在这两家电影院看过许多学生场,如《山间铃响马帮来》《羊城暗哨》《甲午风云》等,至今难以忘怀。五一电影院前方是昆明的劝业场,号称老昆明的“美食一条街”,有老字号餐馆燕鸿居,售卖都督烧卖、锅贴乌鱼等名点菜;隔壁有家甜品店,以四喜汤圆和洗沙凉饺闻名。随着岁月的变



亭亭玉立 听松 摄

土豆涨价了吗

□孙林凤

期给两元钱,这两元钱,包括买学习必需品和零嘴等。怎么花,孩子自己有权支配。我家孩子有自制力,她们保证了学习必需品的开支,没耽误正常学习。中学阶段,课业忙,我上班紧张,我若没空给孩子们做饭,买个馒头、吃老豆腐是经常的事。2005至2011年是两个孩子上大学时期,含学杂费在内“包干”费每年1万元,秋季开学时支付8000元,春季开学时2000元。其余时间,我不费心考虑花钱的事。我省下精力,孩子还学会“当家理财”。

挣钱、省钱都是为了花的,分花在哪。我爱花在“玩儿”上。

在没有网络时,我家就买了未来能上网的游戏机以备上网用。在当地刚始行网络,我主动带孩子去网吧,记得第一次学习的是如何建电子邮箱。为了方便,在电脑还不普及时,我家也早买了电脑,并且上

了网,给孩子们观看外面的世界开了一扇窗。

旅游,也是我爱倡导的事,孩子小的时候,我在乡镇上班,我和妹妹带着我们两家三个4到6岁的孩子出去“游山玩水”,为节省住宿的钱,我们晚上坐火车行程。一路上我自己晕车,还照顾两个晕车的孩子,应该说我们出去“受罪”了,但我觉得对孩子意识影响应该是有积极作用的。

我认为,吃得好弱,保证营养就行;穿得好弱,跟帮随流就行。“玩儿”,能解放孩子思想,让孩子增长见识。但,玩儿要有选择,保证玩儿的健康。

我家两个孩子6虚岁上学,一路走得算顺利,没有复读,还有获奖学金的时候。为了能在一个城市工作,姐妹俩研究生读同一个学校。现在“大城市”谋到一碗饭吃。或许是受家庭影响严重,她们保留着吃土豆的习惯。
(作者原单位:乐陵市税务局 56岁)

人生絮语

黑头白头都是头

□糊涂老马

同学们聚会,都是逾古稀、奔八十的“白头翁”“银发婆”了,但也有“黑头翁”显得更帅,“黑头婆”显得年轻漂亮!

爱美之心人人皆有,就互相调侃,你羡慕我的银丝,他羡慕她的黑发,巴不得把对方的头换了过来!但也有个别人暗自空悲切:莫等闲,白了少年头……

其实,白发都是天生的,黑发多是染的、假的。染得不好或时间稍长,就会褪色、变色,成了黄发、红发,更难瞧!假发,还是没有生气,还是白发好!

笔者在初中上语文课,读岳飞的《满江红·写怀》前,就已“白了少年头”。同学们跟我开玩笑说,那是我跟女生玩多了,才会长白发……

那个时代,中小學生兴分“男女界限”,讲迷信,说是跟异性同学玩多了,会长白发。可我们初中上的是男子学校,哪来的女生?

为了洗清表白,笔者就把白发一根根拔掉。可越拔越长,越拔越多!只有任随白发发生,也从来没有染过发。如今满头银发,令人生美……

想起了最近网友在网上发的帖子《黑头白头都是头,莫从黑白觅烦恼。》,哑然失笑!

该帖说的是北宋曹洞宗著名大师之一丹霞子淳《林泉老人评唱丹霞淳禅师颂古虚堂集》卷四第五十三则载偈:“声前一句口如眉,佛祖从来总不知。昨夜昆仑闲说梦,白头生得黑头儿。”

民国诗文学家、佛学家、教育家、学者、诗人、武术家南怀瑾《参禅日记》四月十一日亦因读此公案而说一偈:“黑头白头都是头,莫从黑白觅烦恼。若人欲问西来意,问取东村水牯牛。”

两偈,皆如哑谜密咒,似有无尽玄机,说得头头是道,而又不知所云。

有位网友跟帖调侃说:“黑头白头都是头,高桌矮凳是木头。”哈哈……

(作者原单位:第十四冶金建设公司 78岁)