

家长里短

## 外婆的“不放心”

□伍法同



养生有道

## 教人健身的快乐

□汤礼春

说来你不信,我家有两个外婆,一个是我的老伴,她是三个外孙(女)的外婆,一个是我九十多岁高龄的岳母,三个女儿的外婆。一到节假日,满屋子都是“外婆、外婆”的亲切叫唤声,好不热闹。

先说老外婆吧,1913年出生的人,别看老人家年岁高,背有点驼,但身板硬朗,不但自己生活完全自理,自己洗澡、洗衣服,每天天刚亮就起床,做一套自编的弯腰、踢腿、甩手操,然后抢着给外孙、重外孙做早点。她总说:“你们做的、买的我不放心,要放什么佐料才爽口,只有我知道。”等外孙、重外孙上班、上学出门后,她就一个人拄着拐杖到小区街边的座椅上长久地坐着,看人流,看车流,有时嘴里自言自语,有时闭眼凝思着什么。别人问她,你在看什么?她说,我看到一些人闯红灯,不放心,想去提醒,又怕人说我多管闲事,只好自言自语。下午四五点钟的时候,她又去到小区门口,一直等到三个重外孙放学回来才回家,她说,街上车多人多,我不放心,他(她)们回家了,我就放心了。

我老伴虽然身体有病,还动过大手术,但带病操劳,精力很好,每天去农贸市场采购柴米油盐菜。我要帮她分担一点,老伴说,你买的菜,我真的不放心,买排骨,不要买扁骨的,要买圆骨头的,肉会多一点;买菌子,牛肝菌,有黑牛肝、黄牛肝、黄赖头,你是外省人,会吗?买错了会中毒的,又是我掌勺,我咋个放心?买蔬菜,几十年我认准几个卖菜大妈,随我挑,随我拣,价钱公道,你买菜只图便宜,我不放心。

老伴是医生,全家老小看病吃药全靠她安排,老伴说,看病吃药听我的,一

不吃昂贵药,二不吃保健品,三不吃过期药,你们买的药我不放心。

我家两个外婆虽是母女,有时还为家务事拌嘴。老伴说:“妈,歇着去,洗衣服拿什么手搓,用洗衣机搅省力又方便。”岳母说:“一家人的衣服搅在一起不卫生,我不放心。”老伴说:“还有,外孙、重外孙吃喝拉撒睡的事你别管了好不好?”岳母说:“我三十五岁守寡到现在管你们管了一辈子,为什么?就是不放心。现在要我不管我还是不放心。”我和老伴摇了摇头,齐声说:“母亲大人,你已经老了,我们现在生活、工作都不错,都不缺,你就放一百个心吧。”岳母大人呵呵笑了。

2013年冬天的一天中午,天气晴朗,我和老伴正在筹划为老外婆过100岁生日,当时她在厨房里刷锅洗碗,只听“哐当”一声,老外婆倒在地上,只几分钟时间,老人家就离开了人世。我们很是悲伤,料理完后事,老伴对我说:“唉,上前年,大女儿、二女婿因车祸离开了我们,白发人送黑发人,留下多少事要办,要处理。外孙儿大学毕业,没有了妈妈,还要找工作,他爸爸车祸腰椎骨折有后遗症没有……”

两个女儿语重心长地说:“爸爸妈妈,不能再让你们操心了,你们真的老了,两个人的年龄加起来有166岁。儿孙自有儿孙福,天有不测风云,人有旦夕祸福,儿孙的事,你们不要再管了。你们俩该享享清福了,再过几年,我们也要当外婆了,到那时,不知道是不是对儿女的事都放心呢?”我久久地沉思,老伴却已经成了泪人。

(作者原工作单位:云南省健康教育所,84岁)

我40岁就患上了高血压,50岁又得了糖尿病。2005年,我才52岁,就因为身体健康原因而提前退休。

与此同时,我老婆又被查出患了乳腺癌,在手术和化疗完成后,虽根除了癌症,但她的身体状况极差,就是个感冒都极难好,三天两头往医院跑。

由此我和老伴把生活的重心都放在了健康上,看电视主要是看养生健康类的节目,每餐饭都在考虑怎么营养搭配。

我们俩最大的梦想就是有一个健康的身体,能健康地白头偕老。

虽然我常常幻想我们身体都很健康,但我又正视现实,健康是幻想不来的,靠的是自己坚持锻炼健身。

我和老伴开始坚持出去早锻炼,开始行走、慢跑、打羽毛球、跳绳、抖空竹,在尝试各种晨练方式后,我们最后确定了:打太极拳最适合我们夫妻俩的身体状况。在打了几年的太极拳后,我和老伴的精气神好多了,腿脚也比以前利索多了。

在体会到晨练的好处后,我们对各种健身之法都十分关注。去年的夏天,当得知一种名为“回春医疗保健操”正在全国普及流行后,我们赶紧从电脑上下载来看,看后感觉这个健身操不错,除了能全身按摩拍打到位,还能指导我们按揉身体的许多穴位,对许多老年病有作用。看了这个健身操后,我突然有一个新想法:我要向更多的老年朋友推荐这个健身操,要做一个健康的传播者。

我把我的想法告诉老伴,老伴也欣然赞同,她把她的习练太极拳的影像录放机贡献出来,录上了“回春医疗保健操”。

晚上7点半,我开始把录有“回春医疗保健操”的录放机拿到小区晨练的地方去放,并和老婆带头来做。头两天,有些路过的老人驻足下来看我们做这种健身操,当他们见这个健身操确实有保健作用后,也开始跟着比划,渐渐跟

在我们后面做操的老人越来越多,最后居然达到了50余人。

我带着这一群老人做了半年保健操后,老人们纷纷向我诉说着做“回春医疗保健操”的好处,并且都由衷地向我和我老伴表示感谢,感谢我们给他们带来了这么好的保健操!并且无私地将家里的录放机贡献出来。

有的老人还建议要给我们付一点录放机的电费。我和老婆坚决不同意收,我从心底里说:“能为大家做一点事,我们也得到了快乐!”

有些老人见我们执意不收钱,便联合做了一个匾,送给我们,这使我们既感到快乐又有几分感动。

有一次,我应邀到一个山区县份开一个“文化座谈会”,在和与会代表爬山观景时,大家都气喘吁吁地,当见我气不喘,便赞我不像60岁的老人,这么有精神。我赶紧说这是我坚持锻炼的结果。我说:“我每天早上坚持打太极拳,晚上做医疗保健操。随后,我就向他们介绍了做“医疗保健操”的好处。我的现身说法立刻引起了大家的兴趣,大家纷纷表示回去后也要坚持锻炼,也要做“医疗保健操。”

自此以后,我每次外出开会,都要向与会代表们推广我的健康之法。在我的推广之下,有些地方都开始流行做“医疗保健操”了。

我尝到了做好事善事的甜果,就更热心推广“医疗保健操”了,凡有亲朋好友到我家做客,或我们到亲朋好友家走动,都会向他们介绍做“医疗保健操”的好处,并建议他们也要坚持做。

2014年6月,我带领社区居民做保健操的事迹受到了武汉电视台体育频道的采访,并以“志愿者汤礼春”的标题播放了,这对我是莫大的鼓舞。我会坚持带领社区居民做保健操,给社区居民带来健康,也给自己带来健康和快乐。

(作者原工作单位:湖北省老河口市文化局,67岁)

峥嵘岁月

## 我的“机”时代

□费伟华

1978年我结束了三年多的知青插队生活,考到了农校。

要去读书了,第一次远离家门,父母依依不舍,花20多元买了一台红灯牌半导体收音机,作为礼物送给我。那时20元不是个小数,父母省吃俭用,非要给我买上一件像样的东西,以此奖励家里第一个考取中专的孩子。有了收音机,我就不会感到陌生和寂寞了,看到它,就像自己的父母在身边。

9月份开学,我带着收音机来到了学校。刚到学校,同学之间还不熟悉,我就与收音机为伴。课余,常拿着收音机听听新闻、戏曲和音乐。过了一年,兴起学外语,一些电台开设了英语、日语辅导广播,同学们纷纷加入了学外语的行列,我这台收音机也算派上了大用场。早上、夜晚大家拿着外语辅导课本,跟着收音机学起了单词。在寝室里,在学校的公园,随时可以听到琅琅跟读外语的声音。我感觉改革开放春风吹来,我们的国家正在走向世界。

三年后,我带着这台收音机到家乡的一个公社工作。那时,文化生活还比较单调,有一台收音机,对自己的学习生活都有帮助。又过了两年,我结婚时,姐夫好不容易给我买来一款当时流行的双燕牌8080收录机,新房里最时尚最显眼的就属这台收录机了。我放入磁带不时地播放李谷一的《乡恋》、朱明瑛的《回娘家》……被吸引的邻居也时常过来听一听。通俗歌曲开始流行,预示着文艺百花齐放的春天来到了。

到了1986年,我购置了一台16英寸的彩色电视机。那时,这可是一个稀罕

物。邻里们从来没有看过彩电,就早早地围坐在院子里等待着,我用毛竹竿接上天线后,打开电视机,大家有说有笑地观看电视连续剧《西游记》,尽管电视的清晰度不高,然而高科技与影像艺术结合,还是把人看得如痴如醉。

进入新世纪后,液晶电视机开始进入普通家庭,我也换上了两台液晶电视机。我怎么也想不通,原来又厚又重的电视机,一下子会变得那么薄那么轻巧,科技的力量真是无穷。观看数字电视就像在看电影,画面清晰,音质动人,再也不用每天守着时间,等待电视台的播出。想看什么,只要用手指轻轻一按遥控按钮,点播节目马上让我如愿以偿。

小巧便捷的平板电脑的出现,使我经常可以随身带着它上网和娱乐,增加了生活的情趣。不想,一晃微信时代就来了,手机把过去的传统完全颠覆了。我现在一部手机在手,就可行走天下。通话可以面对面聊天;消费只需轻轻一扫;导航想到哪里精确无误;亲友群把五湖四海的人聚在一起;购物手指一动即可;就是发个稿子立马就可到编辑手里……手机成为我的“顺风耳”“千里眼”,觉得地球越来越小了……

勃勃生“机”,改变了我的思维方式,改变了我的思想观念,改变了我的生活方式。潜移默化之中,我也跟着时代的步伐,伴随着科技的飞速发展,不断地推动着自己接受新事物,学习新知识,掌握新本领,享受新成果。

(作者原工作单位:浙江省长兴县教育局,63岁)

人生絮语

## 老伙计,别生气

□刘小明

退休了,难得悠闲,没事常到小区凉亭下,或街道老年活动中心坐坐,与一些老伙计聊聊天,扯扯家常。

闲聊中,常听到有些老伙计发脾气撒怨气,有人谈的是老伴,有人谈的是儿女,还有人谈的是街坊邻居、菜市场、大街上等一些不愉快的事,我看他们往往红头涨脸气得不行,总会婉言相劝:老伙计,别生气……

我过去也是一个爱较真、爱生气、爱抱怨、爱斗气的人,现在一年365天,一天24小时,再也没有闲工夫了。春看百花秋赏月,夏享凉风冬观雪,总无闲气挂心头,一年都是好时节。其实不是身边没有事,而是心中没有事了,花吐艳,蝶飞舞,清风拂,细雨飘,无忧无虑无烦恼,忍耐是快乐之门。

和老伴斗什么气,那毕竟是陪伴一生的另一半,虽说各有不同的性格和爱好,但宽恕宽容就没事了,越计较越狭窄,越宽容越宽阔,夫妻和睦,一家之福。和儿女斗什么气,那是你亲生的,时代不同了,三观也不同,分歧难免,心想太多疲惫,事太在乎会累,儿孙自有儿孙福,不计较就没事,管得多就烦得多,家和兴万事,家衰吵不停,多包容少计较就没事。看不惯慢慢看,想不通慢慢想,多一份平和,多一点温暖,不计较不管闲事

就会没事。菜市上、大街上,遇到不顺心的,不和别人计较。让路不是呆汉,让人一着天宽地阔,你若真的生气了,那就是拿别人的错误来惩罚自己,忍得一时之气,免得百年之灾,忍耐后面是黄金。

老伙计,别生气,量小非君子,无度不丈夫,咱们这茬人活到这般年纪,经历的苦难和坎坷够多了。天黑了,有人喜欢有人惋惜,下雨了,有人高兴有人厌恶,世事就如此,再正常不过了,不气不愁,能活白头。一个人只要有好的心态,眼前总是鲜花和艳阳,如果心态不好,事事计较,眼前总是狼虫虎豹烂泥破墙,心地狭窄的人,世界也是狭窄的。

老伙计,别生气,人生无处不青山。年龄大了,活在世上的日子不多了,生气催人老,笑笑变少年,眼下我们的物质生活多么幸福呀,兜里有钱,屋里有米面,冰箱里有肉,柜里有衣,脸上有笑。想开点,看好的、吃香的、弃恶的、躲臭的,喝喝茶,翻翻书,看看电视,出外旅游旅游,安心享点清福。你计较的越少,烦恼就越少,再狭小的心胸,再坏的脾气,只要自己能放得下,想得开,心情总会愉悦,生活总会幸福。

(作者原工作单位:河南省济源市职工子弟学校,68岁)