

夕陽
之歌

闲不住的罗阿姨

□施宗灿

昆明人爱花养花,我姐姐所在的小区几乎家家户户都养着花。可是,有个不同寻常的现象,楼下一条路边拐弯的角落,怎么堆积着数十个大大小小的花盆?原来,这些花盆的主人有的到天堂去了,有的长期住院了,这些花盆便被遗弃在路边。好心的罗阿姨收养了这些可怜的“孤儿”,把它们集中在一起,以便管理。罗阿姨自愿担当护花使者,浇水,剪枝,修整,打扫,长年坚持。这些花盆虽然“流浪”在外面,但点缀了小区的风景,绿的叶,红的花,给行人以美的享受。

我来姐姐家探亲。一天,我和老伴到楼下,见罗阿姨一个人在花盆边忙碌,她将那些枯枝败叶折下堆到一起。我们立刻和罗阿姨一起投入“战斗”,将一大堆垃圾分几次抱到垃圾站。然后,又帮助罗阿姨到楼里提了几次水,让这些嗷嗷待哺的花卉喝够“乳汁”。看着这些吃饱喝足、精神焕发的花卉们,我们很高兴。

十多年来,罗阿姨自觉担负起这一无人分配的任务。女儿让她去家里住上一段时间,可罗阿姨心里牵挂着这些“孤儿”,住几天就回来了,要给它们喝水呢,怕它们干渴。

罗阿姨还在这附近的空地上种了两片竹林。竹林撑起一片浓郁的青纱,临风起舞,婀娜多姿,绿荫葱葱,为小区居民带来清凉馨香。

当过社区妇女委员的罗阿姨特别热心肠。哪家有困难,哪个同志病了,她都会去关心去慰问,给他们送去温暖。哪家发生了家庭纠纷,她会上门劝解,消除矛盾,为社区和谐作贡献。

来到罗阿姨家中,第一印象是干净整洁,这当然是她的勤快使然。客厅和卧室养着十多盆各式各样的花卉,尤其是两盆高大俊秀的虎皮兰,使家庭显得更有生气。

罗阿姨是个闲不住的人。在职时,积极工作,是个业务尖子,多次被评为先进工作者,得过许多奖状。退休后,奉献余热,办起了会计培训班,培养了上千名会计、会计师,输送到省内外的各个岗位。她老有所学,热爱艺术,喜欢上了刺绣,几年时间,绣出近百幅各种各样的彩画,如“孔雀东南飞”“清明上河图”“骏马奔腾”等等。

一些朋友看到这些或清纯淡雅或雄浑刚劲、栩栩如生的刺绣,爱不释手,不由得想将它们挂到自己家中,罗阿姨总是慷慨赠予。

罗阿姨身体健朗,精神矍铄,说话有力,眼睛有神,虽已年届九十,看起来却只像七十多,满口牙齿没有掉一颗。老伴去世二十多年来,一直是她自己独立生活、买菜做饭。问及保健秘籍,她笑笑说,“一个是心态好,不发愁不生气。人生在世,总会有风雨坎坷,不可能事事顺意。但要看开看淡,愁也一天,乐也一天,愁只会伤身,要时刻注意把‘乐’字扎根心中,对什么事一笑了之;二是坚持锻炼。每天早上醒来,我先在床上做按摩,从头到身,让经络疏通。还要像骑自行车那样做蹬腿运动,增强腿部肌肉的力量。早餐后在小区转上两圈,碰上朋友就聊会天。然后去菜市场买菜,回来做饭。我的生活很有规律。”

我佩服这位九旬老人乐观豁达、助人为乐的心态和坚持锻炼的毅力。她腰不弯背不驼,不用拐杖,走起路来很利索,毫无老态龙钟的样子。羡慕之余,我对她说,像你这样,没有“三高”,心态和肌体都这么好,不要说一百岁,就是活到一百二十岁,都没问题,你一定会成为小区顶尖的老寿星。罗阿姨哈哈爽朗地笑了,她笑的样子很美。

(作者原工作单位:北京航空材料研究院,83岁)



昆
滇
往
事

修建八〇八水库的日子

□张渭

1958年新年伊始,上级决定在龙陵镇安镇东南部的大烂坝修建水库,为此,镇安镇所属的相关村寨每户出一人,分批前往水库工地劳动一个月。在龙陵中学读书的我正好赶上学校放寒假,于是,我代表家庭前往水库工地劳动。

我们西门生产队同去的二十多个劳动力,分别住在当地两户人家中。大家每天早出晚归,按照预定的分工,有的挖土、有的挑土、有的敲石头。就这样干了十多天后,我们事先带去的挑土粪箕之类的工具逐渐损坏了,于是,领导决定让我和年长点的另外两人去附近山林里找白叶渣藤,以便修复挑土的粪箕。一天吃过早饭后,我们三人一起出发到山林里,用不到三个小时的时间砍了不少白叶渣藤,回来后大家都很快修好了各自的挑土工具。但也就在这天下午,我的手上、脸上长出了不少小泡,一直发痒,十分难受。年长一些的人看到了说:你这是碰到有毒的漆树了,这叫“犯漆”。不满十七岁的我对一无所知。这时,刚好碰一起劳动、住在隔壁的赵姐知道了,她把自己带去的雪花膏每天早晚给我擦一次,三天后,

水泡消了,我的手和脸就这样好了,我从内心感谢、并一生铭记这位好姐姐。这是一次我终生难忘的劳动实践经验和“教训”,我也从中学到了知识。

后来,接到学校的开学通知,我按时返回龙陵中学读书。由于水库坐落在滇缅公路边,按照当年的滇缅公路里程界桩,从昆明到水库所在地大烂坝刚好是808千米,于是水库的名称就这样诞生了。

1958年6月3日,龙陵县八〇八水库正式竣工立碑。

2016年初夏,我从昆明返乡,75岁的我在儿孙们的陪伴下,专程前去探访八〇八水库。清澈见底的水质和水库周边绿树成荫的山林使我思绪万千,一时间,我仿佛又回到了当年那个人山人海的火热的劳动现场。60多年来,水库不仅一直灌溉着当地的农作物,还成了人们休闲娱乐的好去处,成为龙陵县境内一道亮丽的风景。它的尾水还依然沿着镇安河,川流不息地流向了怒江,并一直流向缅甸境内的萨尔温江,滋养着河流两岸的人们。

(作者原工作单位:中国有色金属昆明供销公司,80岁)

人
生
絮
语

待在一东西里

□刘万祥

汪曾祺说:“若想人生不无聊,必得要爱着点什么,才能激起对生活的热情。”一个人能在孤独中崛起,需要智慧和能力,能将独立淬炼成向上生长的动力,这也是一种了不起的才华。

1964年,南非罗本岛监狱来了一名犯人,他的代号是第466号。466号被关进了只有4平方米的牢房,开始了地狱般的孤独生活。他每天都要到采石场去做苦工,动作稍慢一点就会遭遇毒打。监狱里的犯人都如行尸走肉,活得没有一点生气。为了改变现状,466号大胆地向监狱长提议:“监狱里有片空地,我想开辟出来种菜,您看可以吗?”没等他说完,一条鞭子抽向了他。可466号没有死心,只要遇到监狱长,他就会重复这句话,而每次的回复都是鞭子。终于有一次,监狱长不耐烦了:“想种就种吧,别再烦我了。”此后,一到放风的时候,466号就会去空地种菜。菜越种越多,地越拓越宽,最后竟然变成了一个小型农场,囚犯和狱警的饮食由此也有了很大改善。

后来,466号又开始了新的申请。囚犯们周六可以踢球了,还组建了自己的球队,最后连狱警都成了球队的球迷。这个466号囚犯,就是后来的南非总统曼德拉。他说了这样一句话:“只要用心,你也可以。”

人生最好的状态,莫过于有事做,有人爱,有所期待。对于平淡乏味的生活而言,热爱其实就是最好的解药。除写作外,汪曾祺还有些别的业余爱好:写写字、画画画、做做饭。

汪曾祺在书中引用了一句古诗,用来写他的人生态度:“人生行乐耳,须富贵何时。”找到人生乐趣,远胜富贵显赫。人生路漫漫,大多数时候的确感觉无趣,所以就得更得给自己找点乐子。唯有热爱,可抵岁月漫长。

汪曾祺对于做饭的喜爱,是值得被单拎出来聊的。年轻的时候,他就很喜欢做饭,到了晚年,更喜欢亲自下厨。而且,他必须自己去菜市场买菜。他说:“有人爱逛百货公司,有人爱逛书店,我宁可去逛菜市场。看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜菜、彤红的辣椒,热热闹闹,挨挨挤挤,让人感到一种生之乐趣。”他

还自己研究发明了一道独家菜品:塞肉回锅油条。油条切段,半寸长短,肉馅剁烂成泥,再加上细葱花、少量榨菜或酱末拌匀,一起塞进油条段里,放到半开的油锅里重炸。嚼之酥脆,声动十里。他说:“日日有小暖,至味在人间。”

爱做饭的人,都对生活抱有满满的热情,珍爱着一餐一饭,享受着人间烟火。人生的乐趣,其实就藏在最简单的一饭一蔬中。烟火氤氲,芳香四溢,孤独不知不觉被治愈,烦躁悄无声息被驱散。

公元1079年,44岁的苏轼因“乌台诗案”入狱。最终死里逃生,被贬黄州。这是苏轼的命运转折点。到了黄州,他脱下文人长衫,换上布衣芒鞋,躬耕于东坡,从此自号“东坡居士”。

为改善伙食,他还研究发明了东坡肉、东坡羹。即使贫困艰辛的日子里,他依然将生活过得热气腾腾。

林语堂说,苏东坡是一个“不可救药的乐天派”。他曾被命运高高地举起,准备大有一番作为的时候,却又被命运重重摔下。

苏东坡的一生,年少丧母,青年丧妻,中年丧子,仕途不顺,一贬再贬,只有短暂的一时繁盛。从成名时的万众瞩目,到被命运夺走一切,经历了人生的大起大落。苏东坡总结自己的一生:问汝平生功业,黄州惠州儋州。他把失意融化成了“人间有味是清欢”的艺术美学。他把挫折揉碎了成“人生如逆旅,我亦是行人”的洒脱。他把颠沛流离归纳成了“此心安处是吾乡”的诗意。在命运的千锤百炼中,他早已看淡了人世间的功名与浮华,集儒释道于一身,心如止水,悟彻天地。

生活的模样,取决于你凝视它的目光。你若觉得生活无趣,那日子就难捱至极;你若觉得生活有味,那人生便处处风景。

人生的意义就在于爱着点什么,盼着点什么,才能够要求生活报之以有趣。正如汪曾祺所说:“人总是要待在一什么东西里,沉溺其中。把自己生命的精华都调动出来,像干将、莫邪一样,把自己炼进自己的剑里,这才叫活着。”

(作者原工作单位:内蒙古敖汉旗职教中心,60岁)

养
生
有
道

我和老伴的养生故事

□陈玉霞

也许在身边一些“养生专业户”的眼中,我们老夫子俩的养生法是“另类”,可我俩就喜欢这样“养”着,美丽的故事不断。

那是在我参加社区老年歌咏队的第三年,平时不太喜欢唱歌的老伴惊奇地发现,唱歌不但让我的大脑变灵活,而且还让我建立起关系亲和的社交网,于是他就跟着我一起唱。没想到在半年后的一天,他乐颠颠地问我:“你发现了没?唱歌已经增强我的社会团结感了!”“还有,咱俩每天打扮得自信满满地出门,一路欢歌笑语归来,好幸福呀!”我也得意地向他透露了个小秘密。

原来,养生是根弦儿,只有做自己喜欢做的事、和喜欢的人在一起,才能演奏出自己最想听的康乐曲啊!我们夫妻俩突然像捡到个金元宝。

接下来,面对我的有氧负重锻炼,尤其是在诸如骑山地越野车、平板支撑、拉伸锻炼中,家人的点赞和旁观者的喝彩,让我充满力量和乐趣。一天,老伴见我对着穿衣镜自信满满地欣赏着不一般的自己,就风趣地问我:“你如此健美,往后我还能做你的王子吗?”逗得我扑哧一笑,立马做了个标准的罗丹造型说:“只要你坚持健身锻炼,保证肌肉力量永不倒的话,我当然还是你的公主啦!”顿时乐得我俩犹如从老年交际舞的赛场上载誉归来。原来能在彼此的心里改变我们“已经老了”的观念,会让我们老夫子俩在追求美好中一直非常高兴。你说我和

老伴能不开心和长寿吗?

对于平时的锻炼,我和老伴从来不给自己设定些硬性指标,只要自己觉得轻松、舒服和开心就行,但必须要持之以恒,这是原则,决不会因为“赶时髦”和表演给别人看而改变我们的初衷。

老了,特别是在心理养生上,我们老夫子俩还有个共同的爱好,就是无论面对家人还是外人的倾诉,我们都要认真地听下去,即便不能理解,我们也要耐心地去试着理解。可以说,这一条是我和老伴与家人、外人的心与心沟通,情与情交融的秘诀,在养老中让我俩受益匪浅。

不瞒你说,这十几年来来的退休生活,让我和老伴总结出一道真经:即使夫妻老矣,只要是我们时不时地创造些小浪漫,就胜过获大奖,会让我们释放出“这感觉真不错”的荷尔蒙。连食欲和消化能力都会提高的。这就叫老来更爱养生呀!

(作者原工作单位:山西省运城城市国营第五四零九厂,62岁)

春城晚报
开屏新闻App
理想生活 即刻开屏