

咱爸
咱妈

父亲

■ 卞彬

父亲总是坐在农事里
默默地将一张张
皱了的的日子抹平
但抹不平的
是他额上
越来越深的皱纹

那些平整的日子光滑如镜
映出丰收的喜悦
及全家幸福的笑
而他写诗的儿子
在农事之外
试图为他
披上诗歌的外衣

父亲轻易不到
儿子的诗中坐坐
那是破天荒地的一次
父亲刚一坐下
我精心制作的
那首美丽的诗歌
顿时散架

怡情
乐园

长寿七字歌

■ 张宜举

老年朋友想长寿，
卫生歌谣要记住。
早起习惯开窗户，
新鲜空气流进屋。
春光明媚晒被褥，
细菌病毒不侵入。
早饭不饥也要吃，
不吃无益有害处。
凉拌菜肴开水烫，
这道工序莫疏忽。
定期体检心有数，
小病早治莫迟误。
饭前便后要洗手，
病不缠身人长寿。



(资料图片)

快乐是最好的补品

■ 苏童

人到了老年，心态常常是复杂多变的，特别爱怀旧，爱比较，尤其是爱同自己年轻的时候比。年轻时盼望自己早日“老成”起来，而今真的老了，又嫌老年来得太快，来得“不知不觉”；年轻时认为手头紧，太清贫，需要的是金钱，而今老了，则认为健康比金钱更重要；年轻时对时光不那么珍惜，总觉得没有今天还有明天，来日方长，而今真的老了，才痛觉虚度了年华；年轻时有个好胃口，但吃不到好东



(资料图片)

西，而今老了，什么好吃的都有，却又怕吃出“高血脂、糖尿病”；年轻时充满着幻想和希望，而今老了，则留下许多忧伤和遗憾。在无限的回忆和比较中，一种失落感、孤独感便会油然而生……

有位哲人说，老年人最大的“敌人”就是自己。是啊，到了该退休的年龄，本是件好事，可事到临头，从“干革命”到“过日子”，是个艰苦的思想演变过程，容易放不下架子，转换不了位置，带来了许多的莫名的烦恼。最近，走访了一位老同志，他退休已三年多，并且心态很好，他从中悟出了四句话：一是自觉不自卑。到年龄退休是很正常的事，没有什么不光彩的。退下来之后，应该自觉，决不能自卑。人们把老年人比作夕阳，夕阳也是太阳，仍有光和热，还有能量；二是有情不多情。对组织、对单位、对朝夕相处的同志，要有情有义，但不能自作多情，不要多嘴多舌，惹是生非，更不能强出头；三是依靠不依赖。老年人晚年生活，离不开单位和社会的支持、照顾，但是一定要清心寡欲，用政

策和法规来规范自己的言行，不要有非分之想，追求不属于自己的东西。四是培养习惯。习惯是一种力量，好的习惯能够使人优秀。作为老年人，更应该注重培养自己的好习惯，比如与人多交流、读书看报了解国情民情，根据经历写文章等等，使自己精神有所寄托，不至于因为无所事事而怀旧或感伤。

人生难得是舒畅。长寿老人巴金有句名言：“精神快乐是人类最好的滋补品。”老年人虽然失去了春天的鲜艳，但却拥有金秋的丰盈；虽然失去了在岗工作的紧张、忙碌和充实，却拥有内心的平静和舒坦。怎样让老年人晚年生活丰富多彩，有滋有味呢？我觉得关键还是在于老年人自己，应该奉行人们常说的“三乐主义”，即知足常乐，自得其乐，助人为乐。无论做什么事情，都不要动辄发脾气，而要善待自己，善待别人；识大体，顾大局，严格自律，为人楷模；多看别人的长处，多记别人的好处，多想别人的难处；平常心境，利己利人，老年的生活才会更美好。

怡情
乐园

国外水游乐逍遥

■ 侯一风

游经3个外国游客打水球的区域时，球漂浮在我身边，我乘兴抓起那球把它打回去，他们又一次顺势传给我。我传出3个球后，怕长时间在深水处家人挂念，我即游回老伴儿身边。离别时，一个外国游客对我竖起敬佩的大拇指。

忆往昔，毛泽东主席73岁游长江显示了领袖健壮的体魄和奋发昂扬的精神面貌，享誉中外。我虽一普通老百姓而87岁高龄，能在深海中与外国的年轻游客打水球，实感兴奋和自豪。

2月9日，除夕那天的水上集市游，也是让人赏心悦目的另类游。进入这里，就是到了一个水世界，这里的人堪称“水上居民”，水中水岸营销，水中游赏购物……所有的人都忙碌

在纵横如织的河流中的小船上和小屋中，游览奇异瑰丽的美景或购置称心如意的商品，令人流连忘返。

为铭记这两次的国外水中的逍遥游，兹赋诗留念。

普吉岛边下深海，
巧遇老外打水球。
顺势参与把球打，
耄耋老叟显身手。

水乡水域大集市，
四通八达皆河流。
水中水岸忙购销，
乘舟游览尽消愁。

往事
追忆

外婆

■ 刘艳杰

好日子的那一天。”

有一年，公社里要求每户出一名男劳动力挖黑河，当时母亲正在念初二，舅舅才8岁，外婆只好充当男劳动力跟着村里的人到外面挖河。外婆干活儿实在，从来不会偷懒，她赤脚站在冰凉的淤泥里，一铁锹一铁锹地往岸上甩泥。母亲说，就因为那年挖河，外婆患上了关节炎，遇到阴天下雨腿就疼。不幸的是，次年外婆又患上了乳腺增生，当时的医疗条件不是很好，吃药打针不顶用，无奈之下，外婆的左乳房切除了。

后来母亲出嫁，舅舅也成家了。外婆到了晚年，母亲为了更好地照顾她，便把外婆接到我家住。外婆这一住，就是8年多。其间，外婆经常生病，最让母亲头疼的就是外婆的心脏病和气管炎。每年外婆发病至少十多次，特别是

到后来，病犯得勤而且一次比一次严重。每犯一次，母亲都要用架子车拉着外婆到4公里外的乡卫生院救治。记得有一次，天气非常炎热，外婆的气管炎突然犯了，母亲就用架子车拉着外婆往乡卫生院赶。来到乡卫生院，母亲全身像水洗一般，衣服被汗水浸透了。挂上吊针，外婆的病情有所好转，看着守在病床前憔悴的母亲，心疼地说：“我咋得个这样的病呀，看叫俺闺女累成啥样！”

随着年纪的增大、体质的减弱，外婆的病情急剧恶化，两年前的一天晚上，外婆一声不响地离开了这个世界……

如今外婆已经离开我们两年了。再次站在外婆的坟前，回忆起她生前的音容笑貌，仿佛外婆就坐在我跟前和我唠嗑……



(资料图片)