



爱的快递

安淑媛

手机里每天都能收到许多保健信息,为了避免上当受骗,我就会找人帮忙分辨真伪。如有关医药、食疗方面的帖子,我就发给一位医药专家(他是我40年前的学生,现在是某医院的院长),请他把关,辨别帖子的真假。还有一些说某某品牌的食品害人啦等等信息,我就发到我们“老李一家人”的微信群里,请孩子们帮我分辨,他们都是大学毕业、工作多年的成年人了,有学问、有见识,我信任他们。人老了要学会信任年轻人,信任自己的儿女,请他们做自己的参谋和帮手。

那天我打开手机,看见朋友发过来的一条消息,说:“老年人最好的零食是蓝莓干。”我已步入耄耋之年,牙齿退化,胃口也减弱,很多东西不能吃,或只能少量吃,所以鉴于各种器官功能的退化,我只能小心翼翼地省着使用它们,吃零食也不能乱吃,只是有选择地少量吃一点。于是我就在“老李一家人”群里转发了朋友发来的信息,接着问:“孩子们,这个帖子靠谱吗?”刚过了一会儿,小儿子发来了信息:“妈妈在家吗?一会儿有人过去给你们送蓝莓。”我高兴地赶快告诉老伴:“老李,儿子一会儿让快递送水果来了!”下午3点24分,手机响了,是快递员打来的。又过了一会儿有人敲门,快递员把一个印着彩色图案的白色塑料袋交到我们手中。打开袋子,里面是两盒鸡蛋、两盒圣女果、还有两盒蓝莓。我看了一下表:下午3点40分。哈,太快了!半个小时前,我在群里发信息,马上东西就送上门来了。儿子发微信问:“蓝莓好吃吗?”我连忙打开盒子看,看见满满一盒深紫色的小酸枣大小的蓝莓,拿一颗放到嘴里,凉凉的,微微有点甜,微微有点酸,没有核,淡淡的,这就是蓝莓的味道吧,我还是第一次吃新鲜的蓝莓呢。我把感觉告诉了小儿子。

我和老伴一边品尝着小小的蓝莓,享受着儿子的孝心,一边感受着现代社会的文明与便捷,感喟我们在耄耋之年赶上了幸福的好时代。



闺女陪我做“五指操”

张菊梅

俗话说:“伤筋动骨一百天”,这对刚做完骨科手术的我来说,无疑是一种巨大折磨。休养一周以后,我就憋不住了,满脸忧心地对闺女说:“每天这样躺着不行啊!三个月不走路,不锻炼,好人也会睡出毛病的!”

闺女上网查到一个《五指养生操》的视频,上面说手部有六条经脉循行,与全身各脏腑组织、器官相互沟通,大约有99个穴位,多活动手指对全身都有保健作用,而且不受地点和场所限制,很适合我在家里进行锻炼。

晚上八点,闺女把网络电视里的《五指养生操》视频打开,和我一起跟着视频学习。刚开始的时候,我的一些曲臂和压指动作还不太规范,节拍也跟不上,练习一遍以后,我意犹未尽地继续练习第二遍,这次的动作基本全部到位。我特别喜欢第三节的“扣指动作”:曲起双臂,掌心相对,十指内扣再松开,反复四个八拍。

我一边练习,一边问闺女:“这动作像不像‘五爪鹰’在锄地?”“五爪鹰”是老家的一种农具。闺女赞同地说:“还真是很像呢!老家的‘五爪鹰’现在都束之高阁了,你做了几十年的农民,如今改行练‘五爪功’了!”

我认真地说:“从现在开始,晚上看《新闻联播》的时候,我都练习30分钟的‘五指操’!争取三个月的静养时间不浪费。”闺女给我竖起大拇指:“妈,你这是养病和锻炼两不耽误,应该不用担心躺出毛病了,我会陪你一边看新闻,一边练‘五指操’!”

一个月以后,闺女带我到医院复诊,主治医生夸赞我的气色好,精神饱满,比同龄的术后患者恢复得更好。我骄傲地说:“我虽然不能下楼走动,在家可没闲着,有空就练‘五指操’,一点也没耽误锻炼身体!”闺女向医生解释:“我妈在家天天练习手指操,感觉效果很不错。”

他赞同地说:“这个方法好!手指操可以刺激经络穴位,促进全身的血液循环,让大脑的血流量增加1.5倍,对安定血压和提升记忆力都有好处,是锻炼记忆力和注意力的良方,也是预防老年痴呆的好方法。”

我和闺女相视一笑,看来我们的方法用对了。

越老越是伴

刘庆明

老伴、老伴,越老越是伴,离不开,我对这句话深信不疑,感触颇深。

年轻时,我和老伴为了家里琐事,没少吵闹,有时候吵得天翻地覆,一段时间彼此像仇人,后来还闹过几次离婚,那时候,要不是看在她生了两个儿女的份上,不是看在当时恋爱时双方父母反对、她却死心塌地要和我在一起的情分上,我真的会狠下心和她离了。她在我眼里尽是缺点,对她左看不顺眼,右看不顺眼,越看越生气。

每次女儿回到家,她总是对我说:“爸,你现在眼里只看到妈的缺点,而她的优点你视而不见,是你看我妈的思想出了问题。”

我不由得反思自己。心想,老伴虽然骂我这也不是,那也不行,对我也是看着不顺眼,但家里事情照样做着,做饭、洗衣,家里生活上的调理、安排、人情往来,都是她在操心,亲力亲为。每次回到家能吃上她做的热饭热菜,穿上她洗得干净、整洁的衣服,我只管上班,或者去菜地里劳动。虽然她心里对我意见很大,可为了这个家,她一直在操劳着,付出心血。仔细想想,还是自己对不起她,于是对她的态度也有了改善。

后来女儿结了婚,有了孩子,渐渐见老伴头上有了不少白发,没多久,她退休了,她的性格也改了不少,夫妻吵起来,离婚的话她不再提了,倒是有时

候我提出离婚二字,她一听,气得不行,说:“你是看我老了,再也没有骄傲的本钱。你现在和我一吵嘴就提离婚二字,尾巴翘起来了。”

我说:“我是学你年轻时对我的样子,现在轮着我提离婚二字。”我说的次数多了,她也明白了我的心,只是口里说说,没有离开她的实际行动,知道我还是舍不得她的。

现在我们都60多岁了,女儿在外地工作,每天吃过晚饭,我们一起散步,一起看夕阳的风景,下午,一起去菜地里锄土种菜。

每餐的饭菜依然是她做,而我呢,在电脑上读书写作,说实话,我在报刊上发表数百篇文章,要不是她做着我的后勤工作,使我衣来伸手,饭来张口,我是不可能取得这个成绩。每次收到稿费,我总是双手奉到她手里,对她说:“这稿费里有你付出的辛苦和功劳。”这时她特别开心,笑了起来。

她现在处处关心着我,而我呢,对她也一样,怕她身体不好,天气寒冷,总会多次提醒她,记得添加衣服,要不然又会咳嗽起来。我现在越来越感觉到,一旦她不在我身边,或者她先离开我,我会很孤独,很可怜的,要自己动手做饭,没有说话的伴儿,再不能同进同出,形影孤单,那种内心的孤独和寂寞思想都可怕。

真的,老伴,越老越离不开。



陪孙女学画画

冯喜玲

我的孙女名叫乐乐,今年13周岁,已是初二年级的学生。乐乐和她的名字一样,从小就是个快乐的小女孩,每天蹦蹦跳跳的,非常活泼。在她4岁时,我想,小孩活泼固然好,但将到上学的年龄段了,该培养她坐稳听课的习惯,为上学打好基础。正巧,我们邻居办了一个绘画培训学校。绘画的马玉飞老师说:“你可以带孩子试听一下课,看孩子学习兴趣高不高,还得看她有无绘画的天赋,如果行就可以学,没有就不要浪费孩子的时间。”于是,乐乐就去试听了。

第一天上课,乐乐在教室里,我在外面等着,下课后我急忙问老师咋样,马老师说感觉还行,让她学吧。从此,乐乐开始了学习绘画。马老师说,既然来学,就要有收获。所以他的教学很严格,笔墨纸砚、画笔、颜料、围裙,学校都配置全,不需要自己带,要求孩子们自己的事情自己做,每节课只

给一张绘画纸,孩子们自己选择画笔,铅笔自己削,水粉笔颜料自己选择,自己调墨。老师会从构图基础、涂色、落款一一示范,然后让孩子们动手。从孩子们开始画的那一刻起,马老师和助教老师们一直耐心辅导,一节课后,孩子作品如果完工,无论水平高低,都要拍照,并且和家长沟通,指出孩子作品的不足之处。让家长配合督促孩子掌握绘画技巧。

从乐乐4岁半开始,到小学毕业,春夏秋冬,酷暑严寒,风里来雨里去的,我一直陪伴着她。而乐乐也很争气,上课认真听老师讲课,观摩老师的绘画风格,自己的每幅作品也思路清晰,色彩恰当。最重要的是,正式上学后,不管什么课程,她都养成了好的习惯,能够安安静静地听老师讲课。她的努力也很快就见到了成效。在太原实验小学校园的墙面上,至今还展出有乐乐的画作。在2018年全国少年科技绘画大赛中,乐乐的作品喜获少儿组一等奖。

如今乐乐已是初中生了,学业繁忙。但她还在坚持绘画。而且,随着一天天的成长,她的作品思路也在拓宽,开始在作品中表达自己对祖国、对时代的关注。比如,用素描和速写描绘的钟南山院士、水稻之父袁隆平、毛主席的好战士雷锋、迎接在朝鲜战场牺牲的志愿军烈士英魂回国仪式等等,逼真感人。今年冬奥会期间,她画的冰墩墩和滑雪健儿汇聚一起的场面,温馨快乐。乐乐还是那个快乐的女孩,但绘画经历让她多了一份文静。

我感到欣慰的是,孙女在成长的路上,学有所成,知道感恩,爱祖国,爱英雄,知道用自己的画笔为此增光添彩。我不由得赞叹:乐乐长大了!



老人再婚重在养老

雨凡

蒋老师是我的邻居,一天,在过道里碰见,她高兴地告诉我,她的母亲又结婚了。蒋老师的父亲两年前去世,母亲一直和她住。虽然她很关心母亲的生活起居,也经常陪母亲聊天,但母亲始终提不起神来,做什么都没太大兴趣,好像换了一个人。老人家每月有固定养老金,不缺钱。蒋老师问过母亲哪儿不舒服,想做点什么,母亲也说不上来,只是说,以前老头活着的时候,虽然日子也这么过,平平淡淡的,但有个人在身边,心里就是踏实。一句话提醒了蒋老师,原来母亲缺个老伴儿。要让她幸福地养老,就得找一个伴儿,两人一起“互助养老”。找到了母亲的“病根”,问题也迎刃而解。

还有一位丧偶的徐女士,她的情况和蒋老师的母亲有点不同。她老伴去世时她才50岁。等到了退休,她才发现自己的经济状况不是太好,退休生活质量自然大打折扣。于是,她萌生了再婚的念头。和我说起这事时,徐女士还有点不好意思,怕人家认为她是贪钱才想再婚。她说,其实就是为了

养老才想再婚,即使对方也没什么钱,至少两个人分担总比一个人负担轻些。

不论再婚老人出于何种目的,再婚不再是单纯的解除孤独的方式,而逐渐成为养老的一种方式。

有关专家认为,如今,老年人再婚的养老意义已经大于婚姻意义。伴侣和家庭对于老年人来说,有着非同寻常的意义,老年人再婚从情感需求向养老需求转化,分析其原因,一是因为老年人退休后社会角色发生了变化,一些原来的关系丧失了,不少人一时难以适应,希望通过找伴侣来满足他们的“依赖感”;二是一些身体不好,经济条件差的老年人则希望通过再婚改变生存现状,实现养老需求;三是现在的家庭规模不断缩小,儿女多数独自生活,老年人不再把养老的希望寄托在后代身上。

老年人再婚是一种特殊的、阶段性的养老婚姻。养老婚姻不是没有爱,而是爱在互养中,爱在互相供给、互相照料、互相慰藉中。