

耄耋之年“赶新潮”

马中命

现在越来越多的年轻人“玩”AI，而让我十分惊讶的是，耄耋之年的母亲竟然也“玩”起了AI。面对我的疑问，她一本正经地说：“我也要与时俱进！”

几年前，母亲从乡下搬进省城独居，空荡荡的屋子总透着几分清冷。我经常过去陪她聊天，给她讲故事，给予精神慰藉。可不知从何时起，母亲不再只是念叨过往的点滴，而是滔滔不绝讲起乡下的新鲜事：谁家田里的苞谷穗子堆了半间屋，丰收的汗水没白流；谁家新娶的儿媳添了胖乎乎的小子，一家人笑得合不拢嘴；谁家老宅旁起了二层小洋楼；谁家鸡圈改了散养，土鸡在山坡溜达，鸡蛋成了城里抢手货……

起初我只当是母亲念旧，随口讲

讲罢了。直到一次她绘声绘色描述老家荒芜多年的田地种满了绿油油的朝天椒，采摘后有人上门收购，一斤能卖好几块钱，我才惊觉：“娘，您住城里，哪来这么多准确消息？”

坐在一旁的小妹回答道：“妈是从抖音上看到的。去年妈参加了社区‘我来教你用手机’的辅导班，学会使用淘宝、微信、抖音……用AI写回忆录，修改日记，不知道的、不懂的就问‘豆包’，可厉害了，都不找我请教了。”

母亲抢过话：“你们都忙，我不打扰。刷抖音、玩AI挺费流量，我要了楼上邻居家的WiFi密码，人家怕我忘，还专门给我写在纸条上，还说有什么困难尽管说。”

我这才发现，屋子里早已变了模

样。客厅墙上，贴着母亲亲手“创作”的座右铭：“多动脑，少动怒。多行善，少记仇。多吃菜，少吃肉。多知足，少奢求。莫闲着、莫累着。”我忍不住问：“娘，这是您写的？”“我提要求，AI帮着写，我跟它合作弄的，咋样？有意思吧！”母亲笑着反问，眼里闪着自信的光。

我双手竖起大拇指，伸到母亲面前。她坐在沙发上，戴着老花镜，半眯着眼，左手紧握着手机，右手不时刷新屏幕。短视频里，或是乡音浓郁的方言，或是朴实的土味普通话，搭配着田间地头、村落街巷的鲜活画面。她看得专注，听得入神，连嘴角都不自觉上扬，脸上笑出了褶子，整个屋子很安

静，却又因这屏幕里的人间烟火，透着满满的热闹。

如今89岁的母亲，像极了坐在乡村教室的小学生。一部手机，就是她的“新课本”，课本里的每一段文字、每一幅插画，甚至每一个可爱的表情，都深深吸引着她。刷完一段，她便揉揉眼睛，细细回味，意犹未尽间，又再次捧起手机，沉浸在乡间的果园农田、烟火日常里。那股熟悉的泥土香，仿佛透过屏幕，充盈了她单调的晚年生活。

耄耋之年，她以手机为笔，以AI为友，书写鲜活的日常。这份与时俱进的勇气，丰富了她的晚年时光。

闲情时刻

闲庭漫笔

读报有感

张宏

读罢4月15日《太原晚报》“银龄专刊”刊发的《古稀老人健身记》一文，王建章老人的故事让我颇有感慨。让我对健身、坚持与亲情这三个平凡的词汇，有了更为深刻的感悟与思考。

年逾古稀的王建章老人，在得知自己身体综合评价分刚及格时，没有选择消极懈怠、放任自流，更没有一味怨天尤人。在女儿的贴心陪伴与全力支持下，他下定决心改变，积极调整日常作息与生活方式，科学优化饮食结构，日复一日坚持体育锻炼。短短一个月时间，老人身体的各项指标便明显好转，整个人精神矍铄、神采奕奕。这份直面身体问题的勇气，这份主动改变现状的坚定决心，让我佩服不已。

老人的健身经历让我领悟到：健康从来不是顺其自然得来的馈赠，而是靠主动付出、长期坚持换来的成果。人们总说健康很重要，可真正愿意付出，并坚持自律者，却少之又少。不少人习惯了敷衍度日、随波逐流，总以工作忙碌、没有时间、年纪渐长等借口拖延逃避。王建章老人用实际行动给出了最好的答案：无论多大年纪，只要愿意开始，并付诸行动，身体自然会给你正向回馈。自律从来不是一句口号，它藏在每一次坚持运动的脚步里，融在一日三餐的合理膳食中，更体现在日复一日的坚守里。

更让我动容的，是藏在字里行间的亲情。老人的女儿，为父亲精心定制了运动与饮食方案，悉心照料他的生活，那句“您是我独一无二的老爸，比什么都珍贵”，朴实无华却字字暖心，道尽了子女对父亲最深切的牵挂与珍视，也让我们读懂了亲情最动人、最纯粹的模样。平日里，我们常常只顾眼前的生活琐事，不经意间就忽略了身边最亲近的家人。殊不知，这份血浓于水的亲情与牵挂，是我们人生路上最坚实的依靠，更是我们追求健康、拥抱幸福的最大底气。漫漫人生路，用心呵护家人、用爱陪伴彼此，才是最珍贵的。

这篇朴实却饱含力量的文章，照亮了我们对待健康与亲情的前行之路。它让我明白，唯有坚持和自律，才是通往健康和幸福的桥梁；而亲情，更是最坚强的后盾。往后的日子里，王建章老人就是我的榜样，我要珍视自身健康，以自律坚守美好生活，以温情守护至亲家人，在岁月里活出健康姿态，书写平淡却精彩的人生篇章。



一把菠菜 温暖邻里

陈士琴
文图

一个傍晚，我下楼路过一层邻居家的小菜园，耳畔传来几声亲切的呼唤。园子里，女主人正俯身采摘鲜嫩的菠菜，见我路过，笑着挥手招呼。他们两口子正趁着周末给收完菜的菜地施肥，又准备种下一茬了。我们之间不算很熟悉，可我总忍不住留意这片小小的菜园：往往别家的地还没翻土播种，他们的园子里早就冒出绿油油的一片了。每次偶遇她在园里忙碌，我也要夸句“太能干了”。

“大姐，你看这菠菜长得多好，我家也吃不完，你拿一捆回去吃吧！”不等我推辞，女主人就把菠菜塞进我手里。我推辞了几句，终究抵不住这份热情，只好收下。走进菜园闲聊时，我想起前几天看到陕西老乡做菠菜面片的视频，便把做法细细说给她听。

晚上，老伴把一部分菠菜洗净，在开水锅里焯了焯。第二天中午，我把控水后的菠菜分了四份冻起来，留着日后煮面；剩下的没有挤水，剁碎后就直接和进白面里揉成团。揉着揉着，菠菜叶越揉越碎，渐渐融进面里，面团绿莹莹的，几乎都看不出菜叶的痕迹了。虽是第一次尝试，看着倒像模像样。

因为加了不少菜，我擀的面不是很薄，切的棱形面片煮出来呈深绿色，吃起来却格外筋道有嚼头。再配上炒好的肉炸酱和生黄瓜丝，一口咬下，面条筋道弹牙，味道真的不错。

捧着这碗热气腾腾的菠菜面，心底的暖意久久不散。若非邻居慷慨相赠新鲜菠菜，我不会突发奇想尝试这道家常美味，更不会尝到这份独属于邻里馈赠的新鲜滋味。

如今住楼房，门一关，邻里间总像隔着层距离，大部分的人都不认识。前几天无意间打开了我们单元的微信群，看到两位上下层的邻居，因为不懂事的孩子在家里跑动影响了休息，在生气拌嘴。我赶紧在群里劝了劝，后来两家人互相道了歉，还特意感谢我的调解，网格员也对我赞不绝口。其实在我看来，邻里和睦从不是小事，它关乎着家家户户的安居乐业。即便如今我与不少邻居依旧未曾熟识，但能以微薄之力化解邻里矛盾，守护这份平淡的安宁，便足以让人心生欣慰。

一碗菠菜面，吃出的不只是菜香，更是藏在日常里的邻里情分。这份暖，比春日阳光更让人舒心。