



鹤发练笔

有娘才任性

刘秘连

天气凉了,又想娘了。
娘走了整整10年了,经常想起她,好像她不曾离开,就在附近,就在我身边。只是,娘不再忙碌,而是安然地、恬静地用充满慈爱的眼神,静静地看着我,欣赏着我的一举一动。

虽然我年近七旬,已经儿孙满堂,但是每到秋后,天气转凉,想娘的思潮依旧遏制不住地汹涌澎湃。

想起娘在的时候,秋天刚到,娘总是及时地把她春天就早已精心打理好的棉衣递给我。这些棉衣,有棉袄,有棉裤;有薄的,有厚的,一大包袱。只要有娘,就可以衣来伸手。

因为司空见惯,所以习以为常。从来没想到娘累不累、烦不烦、腻不腻,反而认为娘有瘾,做活是她的享受。娘不单要

做她自己的、做爹的,还要做哥一家子的、姐一家子的,还有我一家子的。我从没想到,娘做的这一包棉衣,需要付出多少艰辛和汗水。我顺手接过来,享受得是那么理直气壮,那么理所当然。

正是因为娘勤快的品性和灵活的巧手,滋养了我的任性和懒惰——自幼读书12年,从来不碰针和线。

毕业了,上班了,我离开了娘,在城里组成了自己的小家。闲暇之余,我便织毛活儿。织各式各样的毛衣、毛裤、帽子、围巾,织了拆,拆了织,变着花样地织,不厌其烦地织,半宿半夜地织……那叫一个上瘾。

娘却说:“活儿不能老干,干多了会落下‘劳伤’的。少织点儿吧,小心累得手指头疼。”

“不疼!”两个字任性地从我嘴里蹦出。

从来没有想过,娘做那么多棉衣,手指头会不会疼,会不会落下“劳伤”。

后来,娘老了,且越来越老,老得步履蹒跚,老得行动迟缓了。眼睛花了,白内障了,但娘依旧摸索着做。娘做的棉衣,不再精致,但依旧喧腾、柔软。

再后来,娘走了,离开了这个让她操劳一生的世界。

娘是10年前的夏天走的。当娘的手渐渐变凉时,我哭了,哭得很无奈,哭得很心痛。

娘不再来,我无奈地收起我的任性,不得不照葫芦画瓢,靠记忆模仿娘的技能。遇到难处便想,有娘多好,有娘才能任性。

我的交友方式

张鸣和



张鸣和自制的书签。

退休十几年,我在工作期间结识的老朋友圈子的基础上,又陆续结识了不少新朋友。广泛交友,好处颇多。作为朋友,尤其是志同道合的朋友,不一定时时联系,不一定无话不谈,但与朋友相处的美好时光,一定会记在心上。为巩固和发展朋友间的情谊,我找到了两种很好的交友方式——

第一种方式是添加微信好友。在微信上,我与朋友们经常互致问候,或互相转发各种知识。

我的第二种方式是发挥特长,自制人名谜语和书签赠给朋友,巩固与发展友谊。与朋友会面时,我常以对方的姓名为谜底,特意制作一则七言诗形式的谜语相赠。另外,我还会以正能量词句为内容制作书签,赠给朋友。小礼物虽不值钱,但起到了传递友谊的作用。

以这两种方式交友,我实现了自己交友的4个初衷——

首先,促进学习。通过在微信上互相转发知识,我学到了许多新知识。在制作人名谜语的过程中,需翻阅一些资料,比如,朋友的姓的起源。在这个过程中,我也学到了知识。

其次,寻找乐趣。将有价值的东西通过微信与朋友分享,是一件快乐的事;而在制作人名谜语和书签的过程中动动脑子,用硬笔书写谜语,用软笔书写书签,也是一种享受。

我实现的第三个初衷,就是巩固与发展友谊。这两种交友方式不仅发展壮大了朋友圈,还使人际关系更加温馨、和谐。

最后一个初衷,也是最有意义的一点,就是传播正能量。退休后,我确立了两个目标,分别是“老有所乐,唱响夕阳红;老有所为,传播正能量”和“知足常乐、自得其乐、助人为乐”。至今,我已赠送出人名谜语千余个,书签近千枚。

虽没有做出多么大的成绩,但我的点滴努力也能给朋友们带来一点慰藉和快乐。我为此感到欣慰。

投稿邮箱:fyzh999@126.com

电话:3155679

本地作者请在电子邮件主题中注明“沧州作者”字样



图话阳

沧州市退休职工马春田是一位评剧爱好者,以“三花脸”行当见长。图为他为沧州市人民公园为游人演唱。

刘建谊 赵华堂 摄



父亲是一首诗

郁辰辰

身旁,只是默默拉着我,良久才说一句:“不要哭了,哭有什么用呢?有些事情,是不能满足你的。”多年后,我只记得一个雕塑般的男人,寡言又朴实,像田间的庄稼,总是无声地陪伴。

长大后,父亲是一首写满岁月沧桑的悲情诗。记忆里,破碎的家庭是青春期带不走的伤痕。我不知道,父母间的感情为何抵不过生活的蹉跎。在雨季到来的青春期,我也曾怨恨过父母。18岁时,我写给父亲一封信,他默默地收起,不曾言说半句。有一次,我问他:“为何不能和妈妈复婚?”他很久没有说话,只是蹲在那里,又慢慢站起,再次蹲下,把头压得很低。然后,他哭了,一滴泪包含了全部言语。过了很久很久,他哽咽着说:“孩子,我没有办法补偿你。大人的事,你长大了才会懂。”

工作后,父亲是一首含蓄又深沉的温情的诗。工作后,我想买房,父亲在一

个炎热的午后来到银行,神秘又炫耀地拿出40万元钱,存在了我的卡上。我觉得难以置信,问他怎么会有这么多钱,他只敷衍说,是他自己存的。可我知道,这些钱里,有股市的资金和盈余,有他的加班费和年终奖,有他在节假日做第二职业的苦钱。

未来啊,父亲是一首永恒的诗。看着他日渐衰老的面容刻满岁月的痕迹,我总想给他买点什么。而他却总是舍不得让我花钱。于是在多年的“拉锯战”中,我只给他买过一套电动车挡风罩,给他一部二手手机。

在我所能写出的文字里,无法描绘这深沉的血脉亲情。而父亲无论是哪种诗,不变的始终都是诗意里流淌的最无私的爱。那份爱,绵延在漫长岁月里,无法细诉,却温暖了我的一生。



幸老吗



小时候,父亲是一首写满朴实田园情怀的诗。幼时,景点门口摊点上的小礼帽是我渴望的礼物,母亲不肯给我买,还把我责骂得“哇哇”大哭。父亲却蹲在我

老年人洗澡四项注意



温馨提示

随着居住条件的改善,很多老年人都可以在家洗澡了,但洗澡也要多注意,以免洗出意外。

1.老年人洗澡不要太勤,不要搓澡

中国中医科学院广安门医院肿瘤科主任侯炜指出,老年人的皮脂腺已进入萎缩期,洗澡太勤或用力搓澡,会把好不

容易分泌出来的油脂洗去,使皮肤失去天然的保护膜,导致皮肤瘙痒。

脖子、耳后、腋下等平时流汗较多的地方可以搓一下,但不要过度。

2.水温与体温接近为宜

若水温过高,会破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥程度,增加老

年人患上皮肤瘙痒症的可能。同时,过高的温度还会增加心脏负担。这是因为全身皮肤血管明显扩张,会使大量血液流到全身皮肤,所以心脑血管血液流量会减少,从而诱发心绞痛和心肌梗死。

3.时间在15分钟—20分钟为宜

刘江医生同时强调,无论

淋浴或泡澡,洗澡的时间都不要太长,以15分钟—20分钟为宜。

长时间泡澡使人容易疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。另外,洗澡时间过长,头部血液供应相应减少,易导致脑缺血而发生意外情况。

4.睡前两小时洗澡

河南省中医院治未病中心武月萍博士表示,最好在睡前两小时洗澡。睡觉往往在体温下降后来临,而热水浴会使体温升高,推迟大脑进入睡眠状态的时间。不要在睡前洗澡,这一点对于睡眠不好的老年人尤其重要。

王楠 杨小明