



陪爱人过更年期

魏益君

与老婆结婚20多年来,为了鸡毛蒜皮的事,我们几乎天天吵架。“离婚”这个词在你来我往的斗嘴中不知说了多少次,但至今,我们还是一个锅里盛饭,一张床上睡觉。

有一段时间,我败下阵来,因为老婆说,她到了更年期。我知道妇女更年期情绪波动无常,也听说过一位更年期妇女因情绪失常而上吊自杀。我可不想让老婆出这种事。但我越是逆来顺受,老婆越是盛气凌人。要不是有一次偷听到她与要好姐妹炫耀如何伪装更年期综合征,我会一直在她的“奴

役”之下的。想到一段时间以来,我温顺地给她洗衣做饭、端水洗脚、捏肩揉背,我就气得牙根痒痒。是,这些活儿我以前也干过,但她骗我,着实可恶。

正在我酝酿如何“报仇”的时候,老婆的更年期真的来了。

一天夜里,熟睡中的我被老婆摇醒。我正待发火,老婆说,她眼皮发涩,但就是睡不着,而且浑身出汗。我摸摸老婆的额头,不烧啊。我又问她还有啥症状,老婆说,手脚还有些发麻。我猛然意识到,老婆的更年期是真的来了。我赶忙使出以前的招数,温柔相待,直至哄睡

了老婆。从此,我又进入“战备状态”,还找了一些关于如何应对更年期的资料。

老婆真正的更年期并不像她原先的表演那样盛气凌人,而是心浮气躁、脸红出汗。有时,她夜里失眠了,还时不时摸摸我的鼻子,揪揪我的耳朵。总之,只要老婆需要,我便给她捏肩、捶背,侍弄得老婆只有感激的份。

老婆的更年期,在我无微不至的呵护下平缓地进行着。一天,老婆问我:“咱们互不相让地斗了半辈子嘴,到头来你

还对我这么好,为什么?”

我说:“我们吵架,而且谁也不让谁,是因为我们心底无私。对面楼上的那个生意人,外面养着情人,回到家就要低三下四。我们不同,我们上敬老人,下教子女,洁身自好,吵嘴也只是为了一些小事。但是,吵嘴归吵嘴,只要对方有事,自己就义不容辞地一起承担。就像今天我照顾你,即使你的更年期长达两三年,我也会陪你一起度过。”

一席话,说得老婆眼泪汪汪的。

两代人的“夕阳红”

王阿丽

自从我去年“解甲归田”后,便成为我家退休族成员之一了。

有了我的加入,父母、婆婆的日常生活便有了变化。我们共同制订了我们的退休生活计划:锻炼、种菜、旅游、学习。

先说我们的体育锻炼。对于耄耋老人来说,锻炼要因因人而异,也要适可而止。天气晴朗时,我们一般在上午8点左右一起去公园。婆婆和老妈在锻炼器材上扭腰抖腿,老爸因安装了心脏起搏器,不能做大幅度运动,就做一些简单的动作,活动筋骨。我则在一边跳绳,直跳得气喘吁吁、大汗淋漓。如果天气不好,我们就转入室内,随着音乐做中老年保健操。

我们还经常出去旅游。我退休后,因有了我的陪伴,三位老人外出旅游的次数比以前多了。在旅游中,我用镜头捕捉他们的美好瞬间,还教他们学会了用智能手机拍照、录像。我将照片、视频制作成了“美篇”。几位老人欣赏的同时,不断提些建议,如今,我的“美篇”《最美不过夕阳红》系列已经制作了20多篇。我把它发到家族微信群,获得了亲戚们的赞扬。

再说说我们的学习。我们每天的读报时间大多安排在下午。三位老人在阅读中最兴奋的事,是在报上读到我写的文章。看着老人们脸上绽放的笑容,我感到自己的写作是很有意义的一件事。

两年来,我发觉老爸走路比以前更有精神了,老妈步行的姿势也挺拔了许多,婆婆的笑声更爽朗了。而我呢,最大的收获是在报刊、杂志上发表了近100篇文章……

鼓捣

冯毅

疫情赖着不走,隔三岔五出来捣乱。退了休的我,用电视上的话说,宅在家中就是为国家做贡献。但我连着玩了几天电脑,又觉着实在无聊。于是,我决定再为小家作点贡献——鼓捣吃的。

毫无厨艺基础的我,开始琢磨创新菜品。想了半天,第一道菜先从最常见的咸菜入手。我将最不受人待见的疙瘩头切成细丝,加肉丝、黄豆、青红椒丝爆炒,并冠名为“五彩缤纷”。结果,这道菜在餐桌上大受欢迎,就连平时吃饭最挑剔的女儿也直喊“吃撑了”。

首战告捷,我的劲头更足了。上网查阅相关资料,翻看大众菜谱之后,我给自己定下了基本原则:菜品创新,既要尽量就地取材,不另外增加开支,又要突出特色,非同凡响;既要博采众长,又要注重创新;既要色香味俱全,又要考虑营养均衡。目标只有一个:全家吃得顺口、健康、高兴。

星期天,孩子们吃西瓜留下几块瓜皮,我小心翼翼地收好了。第二天,我用瓜皮切丝,加上紫菜,做了一道汤。上桌后,全家人目瞪口呆,说没见过这样的做法,并一再追问菜名。我脱口而出:“黑白两道!”尽管大家对汤的味道还算认可,可是也提出尖锐的批评:“虽有创新,但档次太低!”

一番反思之后,我决定做道大菜,让家人们见识一下,并提前向大家做出承诺:此菜属顶尖项目,没处买去。

在众人的期盼中,我将菜端上桌。家人们开始讥笑:“不就是炖鱼头吗?”

我抄起公筷,说:“此菜冠名为‘联合舰队!’”

“何来‘舰队’之称?”众人一脸茫然。

“你们看,这只鱼头就是航空母舰,两侧摆放的6个蛋饺是护卫舰,鱼头下面还有4个剥了壳的鹌鹑蛋,就好比是潜水艇。怎么样,像不像?”

在一片哄笑声中,全家人风卷残云,吃了个盆干碗净。

有时,静下心来细想,身为一介草民,自寻乐趣是打发时间的最佳选择。要想小日子过得有滋有味,就得不断地鼓捣啊!



年逾古稀的市民孙寿仁,家住运河区阳光国际小区,是“地书”爱好者。自去年开始,他经常在沧州市人民公园义务教授少年儿童练习“地书”,受到众人称赞。

赵华堂 摄

要舍得享受

王玉良

邻居张大嫂的孩子给她送来一件刚买的碎花上衣,张大嫂穿上正合适,显得又精神又漂亮。一问价,485块钱。张大嫂一听就烦了:“这么贵啊!退了它吧,我有的是衣服。”孩子说:“这褂子好看,样式时髦,又不用您花钱。”无论孩子怎么说,老人都不答应,非得让孩子退。孩子快急哭了,老人还是说:“你不退,我自己退去!”孩子气得装起衣服,噘着嘴,扭头走了。张大嫂还不住嘴地念叨:“都老了,穿这么好干吗去?”

张大嫂与老伴都是

退休职工,儿女都有出息,当公务员的、经商的,经济条件都不错,可张大嫂过日子还那么节俭——剩饭剩菜舍不得扔,女儿不穿的衣裳她穿。她说:“从前缺粮食的时候,吃玉米芯、山芋蔓子,现在生活好了,别好了伤疤忘了疼。”

无独有偶,像这样过日子的人还真不少。有的老人练习书法,为了省钱,用报纸或包装纸写,舍不得用毛边纸或宣纸。有的老人舍不得买代步车,自行车都旧得不能

骑了,除了铃铛不响,各处都响。有的老人舍不得用天然气取暖。有的还住着上世纪80年代的平房,门窗狭窄,却舍不得换大门窗。还有的老人有病不上医院,硬扛……

老人大半辈子奋斗拼搏不容易,再加上这病那病,老了,应该享享清福了。往小处说,任何东西都是有期限的,过期了就不适用了;往大处说,消费增加了,可以促进经济的发展。现在人们都富裕了,适当享受,不是浪费。



运河春暖

杨国兴

桥头清风楼,
两岸多垂柳。
丑牛送暖春,
运河荡轻舟。
湖水起涟漪,
渔翁甩钓钩。
挚友家中聚,
太白伴醉酒。

如何度过年后“寂寞期”

快哉风



春节是中国人最隆重的节日,但春节过后,一些老年人却不同程度地感到寂寞——喜庆、热闹的家庭氛围突然消失,一些老年人在情绪和心理上一时适应不了这种巨大的落差,于是便出现了情绪低落、疲惫无力、食欲不振、失眠烦躁等症状,即所谓的年后“寂寞期”。

那么,如何才能使老年人尽快度过年后“寂寞期”?我们不妨从4个方面开出“药

方”——
“作息规律丸”。过完春节,老年人要马上按照以往的作息规律有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活。作息规律的恢复,可以使老年人迅速平稳心绪,淡化节日氛围,走出“空巢”的阴影。

“感情替换膏”。节后,家里只剩下老两口,此时,老年人更应关心自己的配偶。两个人不仅要常沟通、常交流,还要更加关注配偶的生活细

节,饮食起居要相互照顾,好,家里家外最好能做到形影不离。

“爱好转移散”。节后,重拾生活爱好,或培养新的兴趣爱好,使自己沉浸其中,也不失为一种好的疗法。平日里,老年人喜欢钓鱼、画画、下棋、养花、打太极拳等,在春节前后因享受和亲友欢聚的时光而中断了这些爱好,节后要尽快重新开始,以消除子女走后的孤独感。

“社交填充丹”。节后,老年人要积极参加社会交往,在社交中淡化节后的孤独感。可外出探望一些老朋友,参加社区联谊会、乡村秧歌队等社会活动,用丰富有趣的生活内容来填充节后的寂寞和孤独。尤其是多年未见的战友、师友、同学、亲戚,趁着节后家中都“空巢”的时机,相互间走一走,谈一谈,可以慰藉彼此的心灵,也为彼此送去关怀。



牛肖形印 韩焕峰 刻