

活出质量

兰培林

生老病死是自然规律,任何人都抗拒不了,但活着就得活出质量,活出尊严,活出精神。

前不久,我过完了自己的86岁生日。按生理定义,我是名副其实的老年人,但我并不需要别人照顾,至今,买菜、做饭、洗衣等一切家务我都自己干,从不依赖儿女。这是需要一点精神的,当然,体能也是必不可少的因素。每天下午一起聊天的几个老友,就数我回家早。他们问我干吗走这么早,我答:“我里里外外都是一把手。”

至今,我每天都坚持40分钟健步走,意志不坚强是做不到的。曾有好几个人说我看上去只有70多岁,甚至有位老太太问我说:“你有70岁吗?”当我告诉他们我已86岁时,他们无一例外地给我竖大拇指。

日本作家夏目漱石曾说:“世界上最厉害的本领就是以愉悦的心情老去。”我虽已86岁了,但心理上从不认为自己已经老了。我隔三差五地写点散文或诗词,通过网络发给报社。文章采用与否不重要,我只要能锻炼大脑,且使自己心情愉悦,就达到了目的。

从去年开始,我也与时俱进地接触了智能手机。我并未进行专门学习,而是摸着石头过河,按功能提示,逐步摸索、实践。至今,智能手机的大部分功能我都已掌握。能达到这个程度,没有“活到老,学到老”的精神是不行的。我用智能手机,主要是玩微信,看养生保健知识,看国内、国际新闻。如果发现了有益身心健康的生活指南,就及时发到微信群里,或发给不在此群的好友。有些还要收藏起来,时常翻阅。某些疑似陷阱的链接,我绝不点开,如:“走步赚钱”“你有十万保险到账”等。我还会自拍照片发给儿女、孙辈,每当得到他们肯定、点赞,自己就觉得有成就感。智能手机有的功能我并不使用,例如“手机支付”,因为觉得它不像现金那样看得见、摸得着。

人是要有一点精神的,尤其是老年人,更应抖擞精神、武装头脑、活出质量、活出健康。能跟上时代的步伐,就是老年人对社会的贡献。



蜀葵

王俊喜

每到夏天,麦子成熟的季节,街头巷尾、道路两边,那一簇簇的蜀葵都会开出五颜六色的花朵。

小时候,能见到的花卉种类少,特别喜欢这些自然生长,不用浇水、施肥,不用打理就蓬勃生长、灿烂盛开的蜀葵。女孩们揪一片花瓣儿,贴在额头上,学公鸡叫。我们还跟小小子们玩“老鹰抓小鸡”,把蜀葵花瓣撒落一地。那时候,是跟它叫“林桔花”,还是“熟气花”?不太清楚。还是在刚进武垣诗社时,大家写同题诗,才知道它的雅称是蜀葵。

这么多年过去了,儿时的记忆已经随着时光流逝,所剩无几了,但那满眼的蜀葵花却勾起我无限遐想。牡丹花因其雍容华贵,被多少文人墨客搬上大雅之堂,在诗词歌赋和笔墨丹青中独领风骚;昙花一现,惊艳多少爱花之人,为一睹芳容而彻夜不眠,等待花开。相比之下,蜀葵太普通了。恐怕没有人刻意去欣赏它,赞美它。

由此想到,人也一样。有的人,高高在上,偶然干一件事情,就像昙花一现,却成了炫耀的资本;有的人,天生丽质、优雅大方,像牡丹花一样;有的人,整天不声不响,默默地付出,很平凡。

平凡的人忙碌着,但不为人知,多像那簇蜀葵,历经严寒的考验、风雨的洗礼,无人欣赏,独自芬芳。我们没有牡丹的雍容华贵,没有昙花的惊艳动人,但我们有一颗平常心。我宁做一棵默默无闻的蜀葵,用自己与生俱来的坚强,生长在贫瘠的土壤里,绽放出自己独有的风采。

陪母亲钓鱼

雨凡

对于钓鱼,我并没有痴迷,水平只处于初级阶段。如果钓到了鱼,就会送给母亲,让她补补身体。母亲患有糖尿病和高血压,经常情绪不好。

有一天,我送鱼给她,她竟对我说:“你可以教我钓鱼啊。”我像发现了新大陆一样地看着她,然后一口答应,并在当天下午陪她去钓鱼。

我让母亲坐在池塘边的小板凳上,给她讲解如何看水情,如何用饵料。让我意外的是,她竟然像小学生那样用心地听。我将窝子打好,再把装好了钓饵的钩抛出。我告诉母亲,抛钩的距离一定要合适,若抛得远,过个把小时不见鱼咬钩,就该换成短钩竿,再将鱼线收短;若甩近了,就该改放长线。我还告诉她如何看

风向。

不一会儿,母亲看到水面冒了几个水泡,便示意我不要说话。她收竿一看,没鱼!母亲脾气急,不断地甩竿、收竿,鱼饵眼看要用完了,仍无收获。

太阳快落山了,我只得自己钓,让母亲坐着看。很快,我就钓到了三条大鲫鱼。回到家,母亲亲自剖鱼,放上香料,炖了。我一尝,味道鲜美得很。

饭后,我与妻子准备开车回城。母亲送我们出来时,竟叫我将车上的一根钓竿留给她,她要自学钓鱼。我说:“您一个人去怎么行?”她说,可以叫我表婶陪她。

我不放心,和妻子商量了一下,

那天晚上,我们就没有回城,因为第二天是星期天,我计划陪母亲去池塘边再钓一天。让我意外的是,第二天一大早,她就钓到了第一条鱼,不一会儿,又钓到了一条。母亲开心地笑了。她说,钓鱼真有意思,只要不着急,鱼就会上钩。

又一个周末,我再次回老家,发现母亲的气色好多了。我问她:“真会钓了?”侄子说:“奶奶每天都去钓鱼,昨天,在河里钓了条大草鱼呢。”过去,她老是跟邻居们打牌,有时还为输了点小钱而心烦;如今,母亲爱上钓鱼,心情愉快了,再加上常常呼吸新鲜空气,肯定有益于身体健康。想到这里,我心里便乐开了花。



近日,沧州市老干部联谊会地书学会在沧州市人民公园展出了“百人百米书法长卷”,庆祝建党100周年。

李中强 摄

欠费电话

王玉良

那天,家里的座机响了,我接起来,一个女声响起:“您的话费余额不足10元……”

我很纳闷。因为缴费处离我家比较远,所以我每次都要交两个月的话费,前不久刚交过,不会欠费的。我想,等出去办事时,再顺便查查吧。我的电话、电视、电脑绑定在一起,万一欠费停机,很不方便。

过了几天,午休后,我看了一会儿电视之后,便将电视机关掉,然后把平时攒的废品整理好,用自行车带到废品回收站。回到家,我觉得累了,就想躺着看电视,好好歇歇。我打开电视,屏幕上无信号,只有一个方框。联想到那天接到的电话,我相信是真欠费了。这时,时间已将近下午5点,人家工作人员快下班了,我得赶紧去缴费了。

我骑上自行车,风风火火地去了收费处,一查,不欠费,余额还不少呢。工作人员说:“您可以看看线路是否有故障。”我急急忙忙回到家,才发现电视无信号是因没打开机顶盒。如果没有那个电话,我也许当时就会发现原因。这下可好,本想好好歇歇,却跑得汗流浹背、四肢无力。

明明不欠费,却被告知欠费了,实在被坑得不浅。这也许只是商家的一次技术失误,但还有些东西就是虚假广告了。有人骗人说亲戚遇到了车祸,诱人人家转账;有人声称存款有高利息,诱人人们投资;有人夸口说自己卖的是神药,包治百病,诱人病人上当……花样百出,许多人被骗,其中老年人不少。

我不被骗的经验是——不占便宜,不图小利。你说得天花乱坠,我也不吃这一套;你有千变万化,我有一定之规。还有,个人信息、电话、住址、家庭成员的情况,要注意保密。接到让你掏腰包的信息,一是不要立即相信,二是要仔细打听、查问。这样,上当受骗的可能性就会降低。

父亲的自行车

王建强

当年,我的父亲是一位憨厚老实的化肥厂工人。他的上班地点距离我家有30公里,父亲那辆永久牌自行车就是他的代步工具。父亲和它形影不离,直到现在,还保留着它的“残骸”。

父亲,在兄弟中排行老大,是整个大家庭的顶梁柱。听母亲说,那时候,父亲每月要给奶奶5元钱,用于抚养尚未成年的三个弟弟。那时,他每月的工资只有15元。后来,有了我们三姊妹,父亲的压力就更大了。那时,交通很不便,他每天只能步行背红薯上班。那时的父亲,多么希望有一辆代步的自行车哟!

弟弟出世那年,父亲为了更

好地照顾家人,下狠心,倾其所有,买了一辆自行车。从此,这车便与他结下了深厚的感情。有了车的帮助,父亲用在路上的时间大大缩短,对家的照顾自然就多了。村里车少,每次一听到车铃响,我就知道是父亲回来了,就会兴冲冲地跑到门外迎接。

父亲对他的车呵护有加,每次回家,总是把它擦得干干净净,然后再上油保养。周末,父亲的自行车便成了我们的练车工具,姐姐、弟弟和我轮流学车,父亲紧跟在车后,掌握车的平衡。为了让我们学会骑车,父亲不得不忍痛任由我们用。在反复摔跤之后,我们都会骑车了,但车也“衰老”了许多。

父亲对自行车虽早已驾轻就熟,但也摔过两次跟头。一次是舅舅家缺少口粮,父亲便把他节省下来的粮食送到几十里外的舅舅家去。在经过铁路时,车翻了,粮食和车都压在他身上。父亲的肌肉受了伤,痛了好久。还有一次,父亲退休后回单位领退休金,下坡时,刹车失灵,坡度又陡,父亲像杂技演员一样飞出好几米远,车也被摔得粉身碎骨。休养半年后,父亲还想把车修好,继续使用,在我们的极力劝说下,他才依依不舍地把车的所有零部件包好,放在柜子里,时常拿出来看看。

