



“抖”出来的快乐

张军霞

周末,我在家蒸包子,从准备馅料到最后包子出锅,忙了两个小时。掀开笼屉的瞬间,我却傻眼了:一个个包子皱巴巴的,像哭丧着的小儿脸,一看就不好吃!我给婆婆打电话:“上次我们回去,您蒸的包子那么好吃。今天我也蒸了一锅,却失败了……”婆婆听我讲了一遍操作流程,笑着说:“第一,你揉面的时间不够长,这样蒸出来的包子就没有那么松软。第二,蒸包子时开的火太大,把包子皮都烫死了……”

听婆婆详细讲了一遍,我忽然灵机一动:“妈,您下次把做包子的过程拍下来,我一看不就明白了?”一个月前,婆婆刚换了一款新手机,她正想让我们教她用上面的新功能呢。第二天中午,婆婆就给我发来了她做包子的视频。看着那又松又软、热气腾腾的包子出锅,我仿佛闻到了扑鼻的香气。我把它发到了抖音上,还配了一段话,把婆婆做的包子夸赞了一通。没想到,很多朋友来点

赞,还纷纷留言,说是一看我婆婆用木柴烧火蒸包子,就感觉特别亲切,那分明是老家的味道啊。又到周末了,去婆婆家时,我给婆婆看了抖音里的留言和点赞,她说:“原来还有人喜欢看这些?”接着,她兴致勃勃地让我教她玩抖音,并让我给她试着录了一段炒菜的短视频。录完了,她又觉得不满意,要把大围裙脱下来,换上我给她新买的卫衣。接着,我又录下了她喂

鸡、喂鸭的情景。婆婆把这些视频发到抖音上之后,隔不了多久,就要去看看有没有人留言、点赞,每发现多了一位来访者,她都会兴奋地向我报告:“又有人来看我啦!”有一次,他们村里有个小孩被开水烫伤了,因为小孩的父母都有病,家庭条件不好,所以小孩的医疗费成了问题。婆婆灵机一动,把这事也发到了抖音上,结果竟有20多人主动帮助这个孩子。医疗费的问题解决

了,那个孩子的父母不用发愁了。婆婆比谁都开心,她特意打电话给我:“看来这抖音真有用啊,能让人学会不少东西,关键时刻还能帮助人……”年近八旬的婆婆,喜欢上了玩抖音,每天都要发布新视频,而我们全家人都是婆婆最忠实的粉丝。抖音成了家人之间交流感情的新方式,婆婆的晚年生活过得丰富多彩、温馨从容,这又何尝不是我们全家人的福气呢?



老妈爱上快步走

黄淑芬

老妈临退休那年,患上了早期糖尿病。接过医生的化验报告单,老妈惊呆了。看到化验结果,老妈有些不相信。她焦急地问道:“医生,我不爱吃糖,为啥却得了糖尿病呢?”医生说:“这个病跟吃糖没有必然的关系。”那怎么办?怎么才能让血糖降下来呢?老妈问。医生根据报告单上的数据,对老妈说:“你回去后,除了不能吃甜食,还要减肥。”根据医生的要求,老妈自己制定了一份食谱,且开始去公园锻炼身体。公园里锻炼的人真多,有的跳舞,有的跑步,有的练太极拳……这么多锻炼方

法,老妈权衡再三后,决定沿着公园的湖边跑步。跑完两圈,老妈累得喘不过气来,连连说:“我坚持不住,不练了!”然而,第二天一早,老妈还是去跑步了。一个星期后,老妈满怀希望地站在了电子秤上。等闪动的数字静止后,老妈一看,体重并没有减下来。她叹了口气,坐在椅子上一声不吭。我坐到老妈身旁,对她说:“减肥是长期的事情,要不,您换其他方法试试。”那天,我在自己新开的公司忙碌着。老妈出来逛街,顺路过来看我。看见我办公桌上一堆准备送出的文件散乱地堆着,老妈皱着眉头对我说:“我帮你送

这些文件吧,你看多乱。”我抬起头来说:“您认识路吗?这几年城里变化可大着呢。”老妈拿起一摞文件,对我说:“嘴底下就是路!”黄昏时分,老妈从外面回来,揉着双腿,但带着自豪的神情对我说:“今天我没去挤公交,是一直走着。”从那天起,老妈每天都用快步走的方式帮我送文件。她穿行在大街小巷,风吹日晒,虽然累,但是很高兴。三个月过去了,老妈再一次站在了电子秤上。结果出来后,她不敢相信——原来,她竟然瘦了5公斤。从此,老妈爱上了快步走。一年后,去医院复查时,老妈的血糖已经被控制住了。



坚持

73岁的董玉成是沧州市的一位退休干部。他从1970年开始练习书法,至今已有50多年了。他每天晚上坚持练习两个小时,很少间断,书法作品曾多次获奖。
韦殿禄 摄



城市里的乡下人

迟洪章

在农村生活了大半辈子的我们,刚来到城里时,还真有点儿不习惯。我们与女儿一起住,一开始,住的是栋6层高的楼房。四周都是各单位家属楼,工厂的、银行的、机关的,鳞次栉比。楼群周边的公路上,每天“呜呜”的车声,加上灼热的空气,让人喘气也不痛快。城里的夜是亮的,公路边的路灯,照到每个角落;路两边门市的灯光锃亮,连楼顶上都有电灯,整夜不熄,整个城市的上空弥漫着亮光。上下班的行人是不间断的,噪音和光亮让人难以入睡。最让我郁闷的是无处串门。城市里的邻居们,门对门住着,却谁也不上谁

家去。老人们见面还打个招呼,年轻人打个照面也不说话。后来,我们随女儿搬到了带电梯的高层小区。楼宇之间相隔五六十米,楼间的空地种上了树木花草,绿草、红花、高树错落有致,层次分明,像公园一样漂亮。清石板小路环绕着楼群,洁净得不见一片纸屑、一捧尘土。小区内还有健身场所,有牵引器、漫步机、按摩椅等,供人们免费使用。我这样的乡下人,虽然对乡村生活存有着眷恋,但是住久了,也对城里的舒适生活感到满足。不到两年工夫,小区就住满了人。年岁大的人碰面打招呼,浓厚的家乡味儿拉近了人们的距离。

时间一长,我跟他们就混熟了,问起来,大多是附近几个县的老人,来城里帮儿女们照顾孩子。平日里,老人们到小区的健身场所活动活动;到周边的商场里逛逛;赶上假期,就跟儿女们一起去旅游。在城市里,公路上的清扫车、洒水车、喷雾车接连不断,让路面洁净,空气清新;城市里的公交车还经常免费,老年人上车就有人让座;图书馆里老年人也不少,还常有人主动帮扶;小病不出社区,大病就去医院,离得也不远。我这个乡下人,渐渐地融入了城市的生活中,跟上了城市的节奏,享受着城市里的幸福生活。

心系老伴晚年乐

陶绍教

与老李、老张一起去垂钓,回到家时,已是下午4点了。老伴去市里逛街还没回来,我便吩咐老李去杀鱼,老张去洗菜,我则去煮饭。退休后,我们几位老友常相伴去垂钓,也常到我家聚餐。我正要煮煮酸菜鱼时,老伴就回来了。一进家,她就大声说:“老陶,过来试试我给你买的新衣服!”于是,我走到客厅,试穿新衬衣。老张脱口而出:“哇,陶哥真帅!”我对着客厅里的大镜子自我欣赏,还真挺好看。于是,我笑着对老伴说:“老婆懂我心、知我身,买的新衣当然既合身又显帅气。”老伴一听,顿时灿烂一笑。在煮煮酸菜鱼的同时,我还熬制了鲫鱼汤。这是专为老伴做的,喝着美味的鲫鱼汤,老伴连说“好味道”。

这当众的夸奖,让年近70岁的我十分舒心,幸福和快乐溢满心间。前几年,老伴患上了胃穿孔。手术治疗后,医生要求她以后的饮食必须精细、营养好。从那时起,我便时常牵挂着老伴的健康。我花了不少时间跟老友学习钓鱼的技艺。每每外出垂钓,我都会钓回一些鲫鱼,养在大鱼缸里,隔三差五便加上党参、黄芪等补药,熬制营养丰富、味美可口的鲫鱼汤,让老伴补身体。这几年,老伴身体好多了。其实,让我们彼此心生幸福的,不只来源于对方的关心,还来源于自己关爱对方的过程。这是彼此心系对方的结果。心系对方,让我和老伴的晚年幸福安康、快乐无穷。

