

## 回忆杀

## 儿时牛奶的味道

烤箱里散发出来的麦香和奶香,诱惑着我敏感的味蕾。一声清脆的提示音,金黄色的小面包出炉了。急不可待的我,拿起一个还有些烫手的小面包,一口咬下去,松脆的感觉中夹杂着麦香和奶香,瞬间通过味蕾,传遍全身的每一个细胞。“放牛奶啦!”我惊喜地叫着。久违的味道,使我不得不在酒足饭饱后,说起记忆犹新的牛奶“味道”。

上世纪五六十年代的每天早晨,一听到街上“当当”的铜铃声,我就知道卖牛奶的马车来了。

那时卖牛奶的人很多都是从俄国来到哈尔滨的侨民。他们大多数都是从远东

地区来到哈尔滨的。

我家当时就居住在偏脸的安宁街上,这趟街最早叫兵长街。那时,不是每家每天都能喝上牛奶的。更何况在那个年代,能喝上牛奶的,大多数都是老年人、儿童和家中需要的人。

记忆中,卖牛奶的俄国人穿着长筒靴,赶着满载铝制奶罐的马车,每天早晨走在泥泞的街路上,手里拿着铜铃,不停地摇晃着,兜售着刚刚挤出的鲜牛奶。计量器具是两个不同大小的白色搪瓷提斗,一个是半斤的,一个是一斤的。你需要多少,他就会拿出相对应的提斗,打开封闭严实的铝桶盖,从中盛出鲜牛奶。

记忆中,好像是半斤牛奶二角钱吧?我那时实在是太小了,记忆有些模糊。当然,也有记忆深刻的,那就是煮牛奶时的香味和漂浮在牛奶上面的奶皮,真的是太香了。那个香,真的是永远都抹不掉的记忆。喝完牛奶后,我还会很贪婪地用舌尖不停地舔舐着那些挂在嘴边的乳白色美味,享受着牛奶带给我的美妙时刻。

后来,就看不到赶着马车送牛奶的俄国人了。取而代之的是,家里可以订牛奶了,一瓶半斤。订牛奶的人家在自家门上开个口,口的下方放个小木箱。每天,天蒙蒙亮的时候,就会有人根据订



量,投递到这种小木箱中。那时的奶味还是那样纯香甘甜,纯得就像湛蓝的天空一样。舔一口纸壳奶盖上的牛奶,那个香,依然会沁透你的心底。

□王仲

## 婆媳之间

## 好婆媳是夸出来的

“三八”妇女节前夕,为了密切婆媳关系,我决定在家里举办一次“婆媳互夸”的活动。

活动在《世上只有妈妈好》的乐曲声中开始,老伴儿和大儿媳首先上场。

大儿媳结婚14年来,一直与我们同住。平时磕磕碰碰不少,有时因未及时化解,成了大疙瘩。“妈妈很勤快,家务事都是她做,我年轻不懂事,应多体谅妈妈的辛苦,今后要好好孝敬她老人家……”大儿媳一口气说了许多贴心的话。

“一家人不该斤斤计较,我应该顾及儿媳的面子,人前不揭她的短,多夸她的好”,大儿媳的表白使老伴儿眼圈红了,她满脸愧疚地说。

“妈,吃瓣柑子”,大儿媳把柑子送进老伴儿嘴里。“好甜,好甜!”老伴儿脸上笑开了花。

接着,在相互的夸奖声中,老伴儿拿出梳子,像对女儿一样,为二儿媳梳头;三儿媳则拿出热水和脚盆,为婆婆洗脚,把互夸活动推向了高潮。

最后我作总结:“当面说出双方的好,说出彼此之间的感激之情,有利于双方沟通,消除隔阂,这样的活动今后我们家还要继续办下去。”

互夸还产生了后续效应。大儿媳深有感触地说:“婆媳感情是在不断磨合中加深的,和谐融洽的婆媳关系本是两好合一好的结果。这段时间,公婆总是夸我,我真不知该怎样回报老人家才好。我在今后的日常生活中要更加关心体贴老人家的饮食起居,在精神上要多给他们一些慰藉。”

□郑桂初



不好意思

□郑双宝

## 老夫老妻

## 大工与小工

在我家,大工与小工的说法由来已久。老伴儿当年把工资交给我以后,家里的事情一概不管,他理由很充分:“我是大工,只管大事。”而我是小工,负责小事。我问他什么是大事?他说:“儿子娶媳妇。”我听后“噗嗤”一声笑了:“拉倒吧,连儿子都没有,这辈子还想娶儿媳妇?”

老伴儿退休前,只有家里老人去世时,才请过几天假。在他看来,其他事情都是小事,由当小工的我负责即可,他则全身心地投入到工作之中。2015年退休后,他大工的身份没有变,只是内容有了彻底的改变。

老伴儿最大的特点就是爱干净。上班时,他虽然不干活,但家里也不能脏乱,他发挥着监督的作用。退休之后,他把爱干净的特长发挥到了极致。餐后擦桌子,他都要擦两遍,平时洗碗、洗衣服、擦家具,以及春节前搞卫生,都不让我参与,他承包了所有保洁的活儿。去

年有一次,他的右手受了伤,换成我来打扫卫生。我累得大汗淋漓、腰酸背痛,老伴儿却还嫌我做得不够好。后来,他仅用一只手,便“剥夺”了我的权利,理由是:“这些都应该是大工的事,你毛毛糙糙的性格,干不了这些细致的活儿。”我成了甩手掌柜,十指不沾阳春水。

保洁是老伴儿的强项,大工当得名副其实,但在做饭方面他却是零基础。我每次外出时,总要准备出足够的饭菜。我动员他学习做饭,他的一句“杀鸡焉用宰牛刀”,让我无语。不过,我做饭时,他绝不袖手旁观,洗菜、切菜、和面,还有打扫“战场”,他甘心做助手、当小工,还自嘲地说:“本人智商低,干不来技术含量高的活儿。”

在我们家,老伴儿乐当大工,我擅长干小工。生活中,我俩不忘转变思维方式和行为准则。因此,幸福快乐常伴我们左右。

□霍凤玲

## 祖孙之间

## 乐当老书童

“外公,今后你不用再接我放学了,我自己一个人可以回家”,放学的路上,外孙向我提出要求。我想了想说:“这样吧,要是天气不好,我就来接你,其他时间你就自己回家。”外孙高兴地点了点头。

每天放学路上,外孙的小嘴一刻不停歇:“今天老师给我们布置了一个很好玩的课外作业。”“今天周考了,题目我都会做。”但也有个别时候,因为成绩不好,外孙会闷闷不乐,不想说话。这时,我会耐心地开导他,鼓励他加油。

有一次放学,别的孩子都出来了,我一等再等,校门口的家长基本都走光了,还是不见外孙出来,我很着急。天色暗下来了,路灯也亮了,外孙终于从学校出来了。“怎么回事?”“今天少先队大队部开会,叫我负责召集。”我这才松了一口气。

我深切感受到,接送孩子也是一件重要的事,丝毫不能麻痹大意,不能懈怠。

□蒋培新

## 品味人生

## 快乐经让我不会老

早上一起床,老伴就脆生生地对我说:“你看,今天的天气就比昨天还要好。”刚端起早餐,老伴儿又笑嘻嘻地说:“今天打的豆浆,就是比昨天的更香。”准备出门买菜,老伴儿边照镜子边问我:“我今天比昨天笑得还美吧?”说得我也觉得:这日子过得一天比一天好了。

老伴常说:“宽容别人,放过自己;不去攀比,过好自己。”照着她所说的做,我绕过了许多不开心的事,把日子过出了新花样。

走不通的路就绕个弯儿;说不通的话就变种口气;行不通的理就换种思路;在年轻人面前多欣赏,少掺和;在儿女们的前面少唠叨,多理解……这“事事向前看”的处世哲学,让我那颗总爱较真和钻死角的心变年轻了。“明天更比今天好”的快乐经,让我也变成了不会老的人。

人老了,智力和体力的下降是自然规律,可有些老年人却绕不过这道弯儿,经常念叨着:“我怎么变得这么没用了呢?”“我真是老太太过年,一年不如一年”,唠叨得周围的气氛都消沉了。

其实,好日子、好生活、好光景就在我们眼前。只要绕过“老了”这道弯儿,美好的生活就属于我们。

□牛润科

## 退休生活

## “慢老计划”让我找回自信

了我生活的主要内容之一。萝卜、白菜、黑木耳等是对身体有益的食物,我经常用其搭配做出各种菜肴。闲暇时我常啜饮一杯热气腾腾的咖啡,这份“小确幸”让身心倍感舒适。

作息规律 我坚持早睡早起,不熬夜。中午我坚持午睡一小时左右,让整个人更有精神。晚上即使睡不着,也会闭上眼睛,让大脑与身体静静地休息、放空。

培养爱好 退休后,我捡起了年轻时的各种爱好:写文章、摄影,既陶冶了情操,又开阔了眼界;种花、养狗,别有一番乐趣在其中。此外,我还参加了各种社会公益活动、户外健身活动、老年大学的摄影班采风活动等。广泛的爱好不仅促进了我的身心健康,还丰富和充实了我的退休生活。

扩大社交 退休后,我开始经常与

朋友们小聚,聊聊开心的事,倾吐烦心的事,释放内心的压力,分享彼此的快乐。或者约上三五知己,来个“周边一日游”或“一周远游”,以认识更多有趣的人,了解更多有趣的事,看到更美的风景。

学习不辍 每天入睡前,我至少阅读半小时,让心灵行走在书中的感觉美妙无比。在阅读中入眠,就连睡梦也变成多姿多彩的了。

“慢老计划”一点点地改变着自己,使我渐渐地走出了亚健康状态:喜爱写作的我加入了作协,并有多篇文章发表;喜爱摄影的我,成为媒体的特约摄影师,并有多幅摄影作品获奖;喜爱拍小视频的我,成为网络视频平台的优质生活领域创作者……“慢老计划”,让我收益多多。

□王卉



刚退休时,我患上了退休综合征,做什么都提不起精神。于是,我开始着手制定实施“慢老计划”,找回昔日那个信心满满的自己。

坚持散步 每天早上六点,我准时起床,牵上爱狗,向河边公园走去。一个来回30分钟的路程,边走边欣赏沿途的风景,心情无比畅快,浑身舒服。

健康饮食 每天吃什么、怎样吃成