

老夫老妻

# 朝着“新老年人”出发

2022年是我的本命年，老伴儿也将迎来70岁寿辰。如此有纪念意义的一年，老两口儿该有些什么规划呢？我和老伴儿的回答是：一边享受生活，一边沉淀自己，做一个愉悦自己、有益他人的“有为”老人。

于我而言，虎年伊始“沉淀自己”，不仅必要而且正当其时。2010年退休以后，我撰写的200余篇原创文章刊发在各类报刊上。可是，前一段时间，我遇到了瓶颈：随着年龄的增加，精力和体力的下降，我的写作积极性及作品数量、质量都不比从前了。

在新春新气象的感召下，我这个经过

初步沉淀的“文学老人”豁然开朗。特别是这几天，我趁着虎年开年的大好时机，对今后的生活，尤其是文学创作进行了新的规划。

针对自己的短板，我提出新的一年要在“充电、提高、不辍”上下功夫，把反映“家事、乐事、善事”作为我的创作重点。据此，我正在着手拟订新一年的“创作计划”；整理个人作品剪报集；开列“阅读清单”……这些“沉淀自己”的举措，将激励我不忘初心，笔耕不辍，在圆梦文学的路上继续有所作为。

如果说，我的“沉淀自己”是为了更好地老有所为、实现自我，那么老伴儿的“沉

淀自己”则多了一层含义：“病”有所为、帮助他人。老伴儿比我小两岁，身体一直很好。孰料，2014年夏天，老伴儿被查出了癌症。这不啻晴天霹雳。好在上天眷顾，经过一番异常艰苦的努力，老伴儿的病情日趋稳定。如今，七年半过去了，她不仅能够生活自理，而且还能干些家务，治疗效果之好超出预期。

老伴儿的经历增强了她战胜病魔的信心，也唤起了她帮扶病友的爱心。她和我约定，新的一年，要系统自学有关免疫、养生、抗癌等方面的知识，以帮助有需要的人。她还打算从心态、饮食、锻炼、睡眠等诸多方面，将自己

多年同病魔抗争的经验和体会加以总结提炼，并通过各种渠道和手段现身说法，与病友及其家属分享，做他们的抗癌参谋。她说，这是她晚年最想做的事，也是最快乐的事。

我和老伴儿都十分喜欢旅游，尤其钟情大海。这是因为大海的波澜壮阔、广纳百川，给了我们一种力量和勇气。我们期盼着，新的一年，能够再次奔向那金色、蜿蜒、柔软的沙滩，我们会像大海落潮一样不断“沉淀自己”，感悟人生；更似大海涨潮一般生发奔放活力，朝着“新老年人”的幸福之路再出发。

□杨茂江

祖孙之间

## 小公主地位下降“好悲伤”

孙女7岁前过的是公主般的生活，爷爷奶奶宠着，爸爸妈妈爱着。

她上小学二年级时，她的姑姑和舅妈先后有了孩子，孙女似乎觉得她在亲人们心中的地位下降了。每次我女儿抱着外孙来家里小住，大人们常与外孙逗乐，无意间疏远了孙女，孙女总是不开心。

那天，女儿又抱着外孙来了。孙女午饭都没吃，就把自己关到卧室里了。我跟过去，摸着她的“羊角辫”，小声问：“你咋不高兴？”她扭过头，一脸委屈地说：“我好悲伤呀。”“悲伤啥？”我问。“孤单。”孙女说话间还不时抹眼泪。我听了，感觉大人言谈举止已经伤到了她的一颗童心。

我把孙女拉到跟前，笑着安抚她：“你有弟弟妹妹是件好事呀，你是姐姐，他们是你的小跟班。等他们会跑了，你可以领他们唱歌、跳舞、做游戏、上超市买好吃的。你说这是不是好事？”孙女听了我的话，慢慢抬起头，忽闪着那双明亮的大眼睛问：“真的吗？”我说：“那还会有假？爷爷向来不骗人。”顿时，她精神了许多，脸上的笑容如花儿一样绽放。

我接着说：“掉眼泪是脆弱的表现，我们要学会坚强。以后如果你心里有不愉快的事，就大胆地向大人们提出来，谁做得不对谁改正，可不能闷在心里，你说好吗？”经我这么一番开导，孙女想通了，拉起我的手高高兴兴地朝客厅走去。

□刘春亮

分享生活感悟，回忆往昔岁月，欢迎提供原创图文。  
文章字数在500-1200字即可，并请注明姓名及联系方式。  
投稿邮箱：1372136484@qq.com。

与您约稿

父亲母亲

## 穿貂皮的老爸

晚上老妈给我发来了照片，是老爸穿着黑色貂皮大衣的照片。老爸年过七旬，可是精神十足，早就想买貂皮穿，老妈总是阻拦，说有一件皮毛一体的大衣就穿着呗，还有皮大衣，要啥貂皮啊。

可是去年老爸给老妈买了件貂皮，所以今年老爸说啥也想买一件，老妈为了让老爸死心，找到我们姐弟俩，意思是让我们也阻拦老爸买貂皮。我们是思想开放的人，老爸想穿为啥不买？我就说服老妈，难得老爸还有爱美之心，这也说明老爸身体健康，心态不老，应该支持。我弟也表示让老爸如愿。无奈老妈孤军奋战，没几天就败下阵来。只好陪老爸去买了一件惦记已久的貂皮大衣。

老爸和老妈是截然不同的两种人，老爸思想活跃，能接受新鲜事物，老妈

思想僵化，做事瞻前顾后，总是在意别人的眼光，说什么穿那么时髦让人家笑话。老爸向来做事不考虑别人，他是爱咋咋地，无所谓性格。就这样的两个人在一起风风雨雨走过了近半个世纪，也挺不容易吧。

老爸老妈喜欢跳舞，都跳了几十年了，两人配合默契。有一年夏天我休年假回家，在一个夜色撩人的傍晚，我和闺蜜们聚餐过后到街心公园溜达，看到围了一圈人，我们好奇地走近一看，都是跳舞的，闺蜜开心地叫我看，只见老爸老妈在场地中央翩翩起舞，两人的舞姿着实让周围的人感到赏心悦目，那一瞬间，我好羡慕老爸老妈。

老爸在花甲之年，通过自己的努力学习，考取了驾照，然后就要买车，老妈

坚决不同意。我们知道，老妈怕老爸出事。旷日持久的买车矛盾上演了好几年，最后是老妈胜出。老爸只能没事的时候念叨一下：可惜考的驾照了。想想我的驾照考取得那么难，我真的佩服老爸的恒心。

老爸的貂皮穿上了，我特意给他买了几条搭配的卫裤和马丁靴。老妈说，你给你老爸打扮得那么新潮干啥？哈哈，古稀之年的老爸还能让老妈如此担心，你说这老头儿该多有魅力吧。

老爸迄今都没有几根白头发，老妈的头发基本上全白了，所以嫉妒老爸的年轻。老爸说别把事当事就会年轻，人活一世，开心最重要。

果然，穿貂皮的老爸倍儿精神。

□小栗子

家有趣事

## 想念妈妈的“万一”

我妈收留“废品”范围之广，历时之长，常使我们咋舌。她挂在嘴边的老话是：“别扔了，万一哪天有用呢。”

我妈是经历过苦日子的人，往往我们眼中的垃圾，在她眼中都是宝贝。比如说，她的家里总有一抽屉的购物袋、一柜子的饮料瓶、一阳台的空花盆。各个房间里都有我们数次搬家淘汰的家具。

但在日常生活中，我妈总能像变戏法一样，变出我们急需的东西。比如，小妹有一次在家嘀咕，想在网买几个泡沫箱种点蔬菜，我妈一转身就从阳台上拿来一摞。原来，我们平时给爸妈买生鲜带的包装箱，都被她一个个地收留着。

我在换季时，总会收拾出一堆不穿的旧衣，我妈也会早早地打招呼，别乱扔，都带回家，万一有人要呢。

有一次，我看见我妈楼里一位小女孩穿的衣服特别眼熟，立即想到了我妈。果然，我妈说：“女孩是从乡下来上学的，她家里日子不好过，我把你们不穿的旧衣服全给她家了。”

平时，我们从我妈家带些吃的、用的东西，从来不用担心没东西包，而那些包装袋、包装盒，甚至捆东西的塑料绳，都是我妈平时攒下来的“宝贝”。

前些日子，儿子想带些我自制的萝卜干给同学尝尝，他正愁着拿什么东西包，我拉开抽屉，取出一个玻璃瓶，得意地说：“这是你喝剩下的蜂蜜瓶，我没扔，心想着，万一哪天用上呢。”儿子笑了：“妈，您怎么越来越像姥姥了。”我一愣，老妈离开我们已经三年了，不知何时，她的“万一”理念已经复制到我的生活中。

其实，有退休金的老妈，也知道节省是省不出多少钱的，她的“万一有用”，更多的是一种生活中对别人的“雪中送炭”：你需要时，我正好有。

□周芳

品味人生

## 不舒服就对了

退休后，我开始学舞蹈，一年坚持下来，还有些懵懵懂懂，不得要领。

老师发问：“你做这些动作的时候，有没有觉得不舒服？”我答：“挺好的，怎么会觉得不舒服呢？”

“问题就出在这里。在舞台上，如果你跳得舒服，别人就会看着不舒服；如果你跳得不舒服，那就对了，别人才会看到优美的舞姿。”

老师一语惊人：“跳得舒服，那是在顺应，没有对抗身体久而久之的习惯。生活中，身体的习惯是随意

的，可是舞蹈有标准，不可随意。看着舒服又美的舞姿，跳起来身体会发酸，甚至会疼。身体不酸也不疼的舞姿，怎么看也不会迷人的。”

身体随意又松散，当然舒服，可是，往往舒服的样子，却不见得是好看的。这好比只图舒坦的温室里的草木，一搬到露天，经风吹雨淋就会一蹶不振，没了精气神。

只登容易登的山，可能一路上的风景都平淡无奇。只选择便捷的人生，即便是快乐，也会觉得不那么痛快了。

□程筠

《守护书香》

□史振亚



## 生日祝福

♥2月17日是苏德超83岁生日，家人祝您生日快乐，幸福安康。

♥2月17日是张秀芝80岁生日，儿子女儿携全家祝您生日快乐，身体健康。

♥2月19日是孙秀珍87岁生日，儿女祝您生日快乐，健康幸福。

**征集** 本版免费刊登生日祝福(年龄在60岁以上)，请提前十天编辑短信“姓名+年龄+生日+祝福语”发至15590882367即可。