

人生智慧

断舍离换来好心情

一天,我去庆祝老同学乔迁之喜。两口人住八十多平方米宽敞明亮的大房子,着实令人羡慕。但煞风景的是:墙角处高高地摞着好多空鞋盒子,老同学因为鞋盒子好看,便没舍得扔。这鞋盒子与大房子太不协调,我真为同学的好房子叫屈、遗憾。

老同学留空鞋盒子的事触动了我,我决心不留废弃物。

先从阳台扔起,我家阳台不小,可是搬家没舍得扔的折叠饭桌、椅子、旧纸盒箱子,在阳台靠墙处高高摞着;坛坛罐罐、许久不穿的衣服和旧鞋,占用了大部分阳台空间,连转身都困难。这回我狠下决心一件不留,再把阳台打扫干净,清清爽爽,心情也会为之豁然开朗。给阳台装了一个小花架子,摆上几盆绿植,茎叶下

垂、飘逸、生机盎然。又摆上一个小茶几,好友来访,沏一壶沉香好茶,与好友聊诗书棋画,品味生活之美,悠闲、惬意。真的后悔,早该如此啊。

后来读过一本名叫《断舍离》的书后愈加开悟:断绝不需要的东西,舍弃多余的废物,离开对物品的执念是明智之举,这样物品的使用才有价值、有生命。减少的是废旧的物品,增加的是内心的充盈,真的受益匪浅。

断、舍、离,继续。清理衣服,打开衣柜,衣服多得一件挤一件。想起每次外出换衣服,越是急着外出,越是挑不到一件可心的衣服,还破坏了想外出的好心情。眼前是一堆许久不穿的衣服,灰色羊绒大衣、几件款式过时的外套、一套别人送我的高档裙装,

还有儿子结婚时,我定制的丽绒带花的旗袍,真有点舍不得扔,又很鸡肋。

于是,羊绒大衣和几件外套送给邻居家的一位老大姐,她穿着很合体、很满意,连连道谢。咖啡裙装、丽绒旗袍送给计时工,这衣服仿佛为她量身定做似的,穿在身上,特别合适。在镜子前摆上姿势,照来照去,高兴得合不拢嘴。这些衣服变废为宝,得其所哉。

赠人玫瑰,手留余香,我也心情舒畅。每当赶上相关部门收旧衣服、支援贫困山区时,因为衣服太多,我就找别人帮忙,打车把一些旧衣物送到有关单位。清理了不再拥挤的衣柜,我的心也不再拥挤了。

尝到了断舍离的甜头后,我又开始清理书橱。上世纪60年代的教材,已经变黄

发霉,知识老旧,当废品,论斤卖。但儿童读物、初中的辅导教材还有一大批,这不能论斤卖。贫困山区的孩子课外读物少,这些书也统统送到相关部门。想到贫困山区的孩子,穿上我赠的衣服,读着我送的书的时候,好不快乐。

最近我又清理了拍得质量不好的照片、过期的药品。看着清除废物后开阔、清朗的房间,我轻松而快乐。

不想断舍离是老年人通病,对高龄老年人来说尤其要断舍离。留下让你开心的物品,毁掉给你添乱的无用之物,清空环境,清空烦恼,享受极简主义的生活,活出简单,活出潇洒,何乐而不为?

当下不断舍离,更待何时?

□王友莲

父亲母亲

好学老妈不落伍

老妈刚搬到我家住的时候,面对电磁炉、电烤箱、空气炸锅等直皱眉头,便下定决心:“活到老学到老,我得学会用这些厨具。”她对着说明书,一板一眼地开始学着用,没几天就得心应手了。

有一次她对我说:“小区里很多老年人在用智能手机聊微信、看抖音和快手什么的。我也买个智能手机学学吧。”老妈还真够赶时髦的。

手机很快买了回来,老妈整天拿着研究。不过,老妈学得有些吃力。我就每天教老妈一点手机玩法,微信、抖音、快手、全民K歌,老妈勤奋好学,很快就掌握了。

那天,老妈在全民K歌上唱了一首《洪湖水浪打浪》,发到微信上,一会儿工夫,亲戚们就都来点赞。老妈满脸骄傲地举着手机让我看:“快看,很多人都给我点赞了,还有送花的。”

好学的老妈与时俱进,紧跟时代步伐,永不落伍。 □王纯

生日祝福

♥4月19日是王丽霞62岁生日,老伴儿及儿子儿媳共同祝你生日快乐,身体健康,吉祥如意,全家幸福。

♥4月21日是李茂生81岁生日,孙子和孙媳代表全家人祝您福如东海,寿比南山,身体永远棒棒的。

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”发送至1559082367即可。



《告状》

□郑双宝

退休生活

老来喜读咏老诗

我年轻时读书,多为应对求学谋生,结果囫囵吞枣,品味不到在细嚼慢咽时有的甘甜。退休后有了空闲,多了一个喜好就是读咏老诗。

咏老诗里,多数都闪烁着哲学的光芒。唐代诗人元结的《宿洄溪翁宅》曰:“长松万株绕茅舍,怪石寒泉近岩下。老翁八十犹能行,将领儿孙行拾稼。吾羡老翁居处幽,吾爱老翁无所求。时俗是非何足道,得似老翁吾即休。”字里行间,流露出一种渴望幽居、打消奢望的闲适情绪。人到老年,拥有此种心态,自然会健康长寿,快乐无比。

有一类咏老诗,是赞扬老人的。唐代诗人施肩吾就有这样的诗。《消山中叟》:“老人今年八十几,口中零落残牙齿。天阴伛偻带嗽行,犹向岩前种松子。”《赠采药叟》:“老去唯将药裹行,无家无累一身轻。却教年少取书卷,小字灯前斗眼明。”《代

农叟吟》:“且将一笑悦丰年,渐老那能日日眠。引客特来山地上,坐看秋水落红莲。”他们活到老,干到老,学到老,谦虚到老,怎不教人尊敬、学习呢?

另一类咏老诗,读来令人精神振奋,深受鼓舞。唐代诗人刘禹锡《酬乐天咏老见示》云:“经事还谙事,阅人如阅川。细思皆幸矣,下此便悠然。莫道桑榆晚,为霞尚满天。”进入桑榆晚年,还要像晚霞一样布满天空,创造出灿烂辉煌来。曹操境界更高,《龟虽寿》中写道:“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”在他看来,寿命的长短虽然不能违背自然规律,但善于保养身心,健康愉快,也可延年益寿。

老来喜读咏老诗,能领悟一些人生的哲理,体味做人的真谛。永葆身心年轻,享受人生的每一天,晚年生活也会是无限美好的。 □郁建民

同一屋檐

感应式剃须刀

2016年我和现老伴儿再婚。老伴儿育有一女三子,都已过知天命之年,个个对我孝敬有加。

今年春节期间,老二来看望我们,看到我正在摆弄手机,就问:“老爹,在干什么呢?”

老伴儿抢先说:“前几天,他网购了一个多头剃须刀,用了几天后,发现刀体总发热,便退回去了,正在网上找合适的呢。”老二说:“不用找了,过几天我给您送一个来。”我说:“不用,我已经找到一款老式的剃须刀,既经济又实惠。”

没几天,老二又来了,说:“我给您买的剃须刀拿来了。”只见老二送来的剃须刀,包装盒就有一尺见方,非常精美,我连说谢谢。

老二打开包装,拿出一个感应式剃须刀,为我介绍使用方法:“所谓感应,就是没有开关,刀头一接触皮肤就工作,离开皮肤就停止。需要充电或清洗时,机器自动显示,充满电能使用90分钟,可直接用自来水冲洗。”我问:“这么高级的产品,得多少钱呀?”老二说:“不多,就当是我送给老爹的过年礼物吧。”

使用感应式剃须刀以来,我感觉确实方便快捷,真正尝到了高科技的甜头儿。 □郑天峰

与您约稿

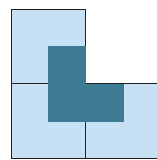
分享生活感悟,回忆往昔岁月,欢迎提供原创图文。

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。

5版智慧树答案

趣味益智题



脑筋急转弯

- 1.都不流汗,狗的皮肤汗腺不发达,不会出汗;2.把冰的两点去掉,就变成了水;3.理发师;4.最后一个人把盆一起拿走了。

看图猜成语

- 1.拔苗助长;2.三更半夜;3.柴米油盐;4.排山倒海。

祖孙之间

拍小孙子我乐此不疲

小孙子已经满地爬了,我也逐渐适应了奶奶这一角色。每当他爬到“警戒区”时,我就匍匐在沙发下躲起来,喊着:“奶奶藏起来了,宝贝快来找。”稍后就听到“叭叭”的声音,他手掌拍着地,离我越来越近了。有时候他爬一会儿会停下来,辨别思考一下。那时,我就将头露出一点,故意让他发现,他就开心极了。

有时候,我抱着小孙子在房间走来走去,对他轻轻耳语:“你是奶奶的小心肝、小宝贝、小可爱……奶奶好爱你哦!”我不知道用怎样的语言去表达我

的欣喜与开心,希望他能听得懂、感受到,我们是多么爱他,他的周围充满着爱与信任。

如今,小孙子已经会用遥控器开电视、升降晾衣杆、开“电子狗”了。他满手握遥控器,每个按键都去试一试。小孙子还喜欢玩笔,也能涂涂画画,但最喜欢的是把笔盖拧开再拧上,反反复复,乐此不疲。什么东西都可以成为他的玩具,但也有玩腻的时候。小孙子最爱大人使用的工具,尤其是笤帚。大人拿着笤帚弯腰从沙发底下扫,他也趴在地上抓着笤帚在沙发

底下来回晃。

作为一个热爱写作的人,那么可爱的一个小孙子,我怎么能不去记录?但我一直没想好以什么角度去记录他。直到他5个月时,我才在网络平台上发布他的视频,和网友分享我为小孙子做辅食、早教、互动游戏,以及他那些可爱的瞬间。

我每天都拍小孙子的视频,就这样悄悄地看着他、拍他。女儿电话里说:“一个小孙子把你彻底改变了,我以前就没见过你这么开心过。”

□殷桂珍