



晚霞渐浓爱未老

最近,我的手机朋友圈里一则新闻不断被刷新和分享,有位90岁的老人,因为爱情,努力学习网购的故事,在网上火遍大江南北。

这位叫叶钧道的老人已年逾九旬,他曾是某基地的研究员级高级工程师,参加过新中国第一颗原子弹爆炸试验前多根雷管的安装工作。他说,由于常年在外工作,几乎回不了家,老伴成了家庭的顶梁柱。叶老退休后,为了追寻昔日的恩爱,他尽自己所能学会了网购。为老伴买一个智能遥控灯,一下子花了300多元,自己看上了一件合适的羽绒服,却与店主讨价还价到100元。

叶老和妻子的爱情,伴随着中国核事业的从无到有,老一辈的爱,简单而深沉,在特殊年代也许不总厮守,而是相互挂念,老了之后彼此照顾余生,不离不弃。有人说,陪伴是最长情的告白,能够携手度过79年的爱情生活

可以说是凤毛麟角。黄昏的爱情虽然平淡如水,但垂暮之年拥有幸福,更有留给下一代人精神上的财富。

这让我想起了大伯大妈晚年生活的温暖。记得去年国庆节期间,我回到家乡,远处,小巷里有个老人兴高采烈地坐在电动轮椅上,不一会儿就开到我的面前。原来是95岁的大伯右手灵活地转动着轮椅,他仿佛又年轻了10岁!跟在后面的小儿子告诉,轮椅是我大妈买的,花了上千元。大妈今年也有90岁了,以前我在老家时,常在巷子里听到大妈与卖菜小贩讨价还价的声音,为了给大伯买电动轮椅,大妈可是破费了一把,可谓是“一掷千金”了,以至于他们的爱情故事在小镇上都家喻户晓,让不少人羡慕。

人到老年,有时间相守在一起,相濡以沫,反而浓情。因为他们用时光把爱情的积淀雕琢成了值得珍藏一生的琥珀。
徐振萍

如何预防心理老化

退休了,事情少了,生活一下子陷入了空虚,有不少老年朋友一时半会儿适应不了这样过于清闲的生活,往往感到无所适从,久而久之,不但身体衰老加快,心理老化也相当快。

笔者以为,防止心理老化,需要对症下药,要有针对性,这样才可能取得实效。防止心理老化不妨用这五种方法:

一,学会忘记。有的老年朋友不太擅长处理生活中的人际关系,是因为他们总是“倚老卖老”,将自己定在“老”字上,对周围人进行说教,不免会引起年轻人的反感。因为,老年人学会忘记也很重要,忘记自己的年龄,不要总是去说教,有意识地参加一些年轻人的活动,多与孩子交流。如此,心态也能慢慢变得年轻。

二,学会宽容。有的老年人在单位时,是握权者,求己者很多,然而,退休后,无人问津,于是心里不爽,耿耿

于怀,实际上,这是自寻烦恼,人退了,这是事实,要面对,要慢慢学会享受退休后的生活,宽容他人,也宽容自己。才能活得轻松。

三,学会寻乐。老年人的乐趣与年轻人自然是不同。养金鱼,遛鸟,散步,参加老年俱乐部,打门球,打太极拳,让自己的生活充实起来,丰富多彩起来,你自己就不会无聊与空虚了。

四,学会交友。老年人不要总是沉浸在过去的回忆中,所谓“好汉不提当年勇”,过去了,就让它成为历史,要学会向前看,多交新朋友。这样才可能有更多的快乐。

五,学会豁达。人生在世,不可都事事如意,人生不如意者十之八九,有时,要自己逗自己开心,有了烦恼,要及时调节情绪,放下烦恼,或者向朋友倾诉,让不良情绪及时得到宣泄。

如果做到了这五点,相信你的心理定然能够变得年轻。
毛周林

老妈爱特价

老妈在城里跟我一起生活,平时的家务活她几乎全承包了,尤其是去超市购物,她全权负责。老妈原来在乡下生活时都是在集市上买东西,如今去超市购物,她总抱怨超市里的东西太贵。不过没多久,老妈就找到了超市购物的“窍门”——特价的东西比正价时便宜很多。

每次老妈购物回来,都会拿出购物小票给我看。小票下面写着本次购物节省了多少钱,老妈得意地说:“瞧,这次我又节省了50多块呢!”我说:“妈,你别总是买特价的东西,咱家也不缺那点钱。”老妈听了不开心,撅着嘴说:“这些东西都是我精挑细选的,超市里搞特价的东西也都物美价廉。”看出老妈有些生气,我不再吭声,但我不认同老妈的消费观。

还是一次偶然购物,让我对老妈刮目相看。那次我和老妈提前没有沟通,分别去不同的超市买了相同的东西。东西差不多,但我比老妈多花了60多块钱。“你瞧,你买的西红柿8块多钱一斤,跟我买的4块多钱的没

啥区别,我买的是特价的。还有你买的西葫芦,5块多钱一斤,我买的特价才3块多。”我瞅了瞅老妈买的菜,比我买的还新鲜。老妈说:“超市一般每天都有几种特价菜,哪种特价我就买哪种。这叫会打算!”我心悦诚服了。

老妈爱特价,每次购物省下的钱,都像是她挣到那些钱一样,很能带给她成就感和愉悦感。既然如此,就随着她的意愿吧。因为老妈爱特价,两个月下来,我家的零花钱竟然减少了一千多块。我夸老妈是过日子的好手,她听了美滋滋的。

前几天,老妈过生日,她说要全权打理,不用我们插手。那天,她逛了超市,买了特价菜,然后忙忙碌碌一上午,一桌香喷喷的饭菜做好了。荤素搭配,营养均衡,而且色香味俱全。最重要的是,老妈照顾到全家每个人的口味,做出的菜大受欢迎。

感动之余,我忽然脱口而出:“妈,其实母爱也是特价的,物美价廉!你用尽心思,正是源于对我们的爱啊!”

老妈停下嘴里的饭菜,很认真地说:“其实母爱是免费的,也是无价的。你免费获得的,是世界上最值得珍惜的无价之宝!”
马亚伟

婆婆爱囤货

回老家,打开冰箱,我发现婆婆居然囤了很多的腊肉香肠,不禁惊讶地叫起来:“现在猪肉这么贵,真是土豪啊!”婆婆笑眯眯地指了指一旁的冰柜,我打开一看,更惊呆了,里面塞得满满当当的,牛肉、羊肉、鸡腿……应有尽有。上次听婆婆说冰箱容量太少,便给她买了个冰柜,没想到半年,冰柜门就快关不上了。这时公公在旁边打趣:“这里面估计前年的腊肉还有,前年的肉便宜,现在拿出来吃可赚大发了。”

虽然是玩笑话,婆婆却一脸不高兴,开始怼公公:“我囤点东西怎么了,我又没花你的钱。”她停了一下又说:“这些都是孩子们爱吃的,他们工作忙,时间紧,哪有时间做这些。再说了,城里卖得贵,又没有乡里的味道好。”

我“嘿嘿”一笑,婆婆还真说到了我的心坎上。婆婆不再跟公公辩解了,温柔地问我,你不是爱吃香肠吗?我做了十斤,回去时多带点。又说,你上次说腊猪蹄好吃,我帮你备了两只,味道一定好。还有你爱吃的干牛肉,我帮你晒了五斤,一直帮你留着呢。看着婆婆记得我的喜好,我有些感动,

幸福地笑了起来。

一直以来,婆婆都是爱囤货的。她爱囤货,仿佛买、买、买就是她的主要任务。特别是逢上超市搞活动,总是会大包小包地买回家。但她爱囤,自己却舍不得吃。有时候忘了,放着放着就过期了,只好扔掉。有一阵子,我特别不理解,觉得婆婆很不会持家。公公婆婆经营着一家小店,挣的都是辛苦钱,婆婆花钱大手大脚,公公很是心疼钱,我也觉得这样浪费很是可惜,跟婆婆提过几次,她也答应以后少买。可是,喜欢囤货的习惯还是照旧。但后来我发现,婆婆买的这些物品,都是她认为的好东西。她买,也不是因为她爱吃,更多的是因为我们爱吃。我对婆婆多了一些理解,常常会塞点钱给她,让她享受一下购买的快乐,也算是贴补一下家用。

每次回家,婆婆就会把冰箱翻个底朝天,把好吃的分门别类地装上好几大袋,然后放在我们车上,这时候的她,总会露出满足的笑容。而我也知道,每一份食物里都藏着婆婆的深情,囤货,是婆婆表达爱的方式。
刘德凤

