

你我暮年，静坐庭前



阳光晴好的周末，我回父母家，推开胡同深处那两扇吱呀作响的老木门，映入眼前的是颇为温情的一幕：老妈和老爸都坐在屋檐下晒着太阳，他们一个手里择着韭菜，一个在剥大蒜，正在轻声细语闲聊的他们，一看到我就笑了：“我们商量好了，今儿晌午要烙些韭菜盒子吃，可巧你就来了……”头发都已花白的老爸老妈，一左一右坐在门前，收拾得十分整洁的小院，此时正铺满阳光，让我觉得这画面暖暖的，不由在心里感叹：“等我老了，如果也是这般光景就满足了。”

老爸老妈之间的感情在我们看来似乎一直都是淡淡的。在我童年的记忆里，老爸不苟言笑，每天夹着公文包，骑着一辆黑色的老式自行车出门，回到家也不怎么插手家务活，常常坐在沙发上看电视、看报纸，唯一的闲趣是喜欢养花，屋里屋外常常一片姹紫嫣红，处处都生机盎然。老妈跟他的兴趣不同，忙完家务喜欢坐下来做些手工活儿，比如给家里所有的人绣鞋垫、给孩子们做老虎玩偶。她对花

草草不感兴趣，任凭老爸去捣鼓，她只在院子里留下一小片空地，种些时令的蔬菜，不过巴掌大的地方，她却像做针线活一样精打细算，硬是能种出韭菜、生菜、豆角、茄子等不同的花样来。有时，老爸出来浇花，说：“看，海棠花又开了一朵！”老妈如果恰巧也在她的小菜园里，就会头也不抬地说：“花开有啥稀奇的？你看这里新长出的小黄瓜多嫩啊！”老爸同样不屑于去瞅黄瓜，两人就这样各得其乐，倒也相安无事。

我倒是常常在心中替他们遗憾：爱好兴趣都不一样的两个人，一辈子生活在一起，是不是很无趣啊？前年，老爸生过一场大病，让我改变了原先的看法。那时，老妈一改往日对花草的漠不关心，一天几次跑去问老爸：“多肉中午能晒太阳吗？瓶子里的富贵竹几天换一次水？”她还戴上老花镜，认认真真为老爸读报。我劝她说：“别费这劲了，我给老爸手机里下载一个听新闻的软件，想听啥就听啥……”老妈却说：“你爸就喜欢看这两种报，

都看了几十年了。”

老爸病愈之后，从屋里转到屋外，发现他的那些宝贝花草们，都被老妈照料得好好的，甚至比从前长得还要旺盛，再看老妈的小菜园，菜们的长势就有点差劲……我们姐妹几个都上班，老妈几乎独自承担了照料老爸的重任，她一个月就瘦了近十斤，是顾了这头顾不了那头，就把小菜园冷落了。

再后来，我回家时看到的情景就变了，老爸在浇花时会顺便把菜也浇一遍，老爸在看报纸时，老妈就会在他旁边做手工，还时不时说：“你也给我读读，那些新闻也怪有意思的。”原来，真正的深情走到最后，是我做自己喜欢的事情，也会为另一个人改变去做他喜欢的事情。

那天回去的路上，我的脑海中忽然浮现出几句不知在哪里读过的诗，我想回到家后，一定要读给爱人听一听，因为，这也是我心中以为最美的浪漫：“某一天你我暮年，静坐庭前，赏花落，笑谈浮生流年……” 张军霞

老来也吃“回头草”



我看表妹发的朋友圈，练习瑜伽到了一定水平，六十多岁的年龄竟然能做一字马，立马秒赞。表妹什么时候偷练出这功夫的，真是深藏不露。晚上和她视频聊天，得知她练习瑜伽三年了，当初练习的时候只是想通过运动舒活一下筋骨，因为年龄大了，也没给自己定多大目标，每次跟着老师练习，她动作都不到位，只停留在自己能接受的程度，但她认真学，坚持练，没想到现在也能做这些有难度的动作。

表妹年轻时就喜欢舞蹈，但她说自己身体柔韧度不够，学了几天便放弃了，退休后，任凭广场舞多么普及，她也不敢参与，她说自己不是跳舞的料。说起她学瑜伽的初衷，她说这还是老伴送她六十岁的生日礼物，让她老来吃一次“回头草”，把年轻时喜欢过、因各种原因又放弃了的事情再捡起来。

表妹老伴把瑜伽当成舞蹈了，反正都是活动筋骨。既然报名了，表妹也不舍得浪费钱，便天天去瑜伽馆报道，没想

到这一练就是三年，而且还练出了成绩。

表妹总结说，一是现在条件好了，有钱有时间去学习。再则，人到了一定年龄，目标低了，学会和自己妥协了，学东西不攀不比，若比，只和自己比。每天锻炼完了，心身舒坦放松，便是收获，一点一滴进步积少成多，便达到了自己想象不到的结果。

有了瑜伽的功底，现在表妹也敢去广场舞跳舞了，而且前段时间还作为领舞参加了社区举办的晚会，一时间成为小区里的网红老太。

人到老年，有时静下心想一想，不免觉得生命有很多憾事，年轻时有很多梦想没实现，主动放弃的或被迫丢下的，谁没有一大把呢。每每想起，总感慨，若时光能倒流该多好。时光是不会倒流的，好在梦想没有被遗忘，一直紧跟随，什么时候开启也不会晚。

和表妹聊完后，我想了一下我年轻时的梦想，或说我少年时的梦想，很想学武术。我把这个想法告诉了老伴，老

伴意会说，他帮我报个教太极拳的班。

教太极拳的老师说，他教过一个学生，也是老年人，跟着他练习了四年，现在功夫厉害，一个壮年小伙子都不是她的对手。回到家我也开始畅想，自己练上几年后，也成了武林高手。老伴及时提醒我，咱们就是锻炼为主，别对自己期望太高。

老年吃“回头草”还得讲究心态，心态平和，贵在坚持，才能享受“回头草”的清香。

当一个人喜欢怀旧，就说明他已经老了，但怀旧有何不好呢，可以将旧时光里的很多事情和想法淘出来，在夕阳下再次打磨，让梦想再现光芒。表妹说的一句话我特别认可，吃一次年轻时的“回头草”就觉得自己年轻一次。

她说的“回头草”是年轻时的梦想，不管多大年龄，不放弃追逐梦想的人，心态永远年轻。这就是我们老人，一次次敢于挑战年龄，挑战自己的原因吧。

李秀芹

父亲爱“较真”

父亲退休后，就和母亲在老家安度晚年，他最大的特点就是爱较真。

父亲是一名老党员，每个月都要参加村支部举行的支部主题党日活动。每个月初，父亲都要准备好党费，和党徽放在一个小包里。支部主题党日活动，父亲总是戴着党徽，拿着党费积极参加。有次父亲来城里和我们小住，我们带他到处转转，父亲高兴得像个孩子。正在兴头上的父亲，接到通知要参加支部主题党日活动，他二话不说，就准备回老家。我们都劝他，出门在外，就跟村里请个假。父亲说：“我是一名老党员，向党组织缴纳党费是义务，也是一种荣誉，一次也不能少。”见父亲态度坚决，我只能开车送他回家。听村支书说，父亲的党费总要亲手交到他的手上。父亲每交一次党费，都要签下大名，摁下红手印，非常有仪式感。

去年，老家突发疫情，全员进行核酸检测。父亲戴着红袖章，穿着红马甲，当起了志愿者，负责维护检测秩序。检测地点设在小学操场上。父亲会同其他志愿者，顶着烈日在操场上画线，让乡亲们保持一米安全距离。“赵叔，您就歇歇吧，挤点就挤点，没您说得那么严重。”有人劝父亲说。“那可不行，检测的一米距离必须保证，可不能在检测的时候再出问题啊。”父亲坚定地说，然后到处巡视着，发现没有站在一米线记号上的及时纠正。村里的三次核酸检测，牢牢守住一米距离，保证了所有人员的安全。爱较真的父亲，赢得了乡亲们的点赞。

村里开展文明乡村创建，父亲担任红白喜事监督员。父亲一直崇尚节约反对浪费，所以对监督员这“职务”格外上心。堂弟去年结婚，想把婚礼办得隆重些，给妻子娘家挣足面子。父亲知道后，多次上门做堂弟的工作，甚至给堂弟女朋友打电话沟通。最后，在父亲的坚持和协调下，堂弟的婚事新办了，花轿抬进村里，既时尚又环保。喧闹的锣鼓，增添了喜气，又非常接地气，还有喝彩头，新人和乡亲们互动，一唱一和，气氛非常热烈。那场婚礼堂弟非常满意，女方也觉得用心用情，自然高兴。后来，花轿和锣鼓都放村文化室里，谁家有喜事直接拿去用就是。父亲因为较真，深受乡亲们的爱戴，都说父亲是信得过的人。

爱较真的父亲，被乡亲们信任，也是我们的榜样和骄傲。 赵自力

