

陪母亲喝杯“清心茶”



父亲生病住院，母亲一下上火了，牙疼吃不下饭，还总是唉声叹气。老人有的时候心理更脆弱，一遇到事就容易陷入焦虑中。看着母亲每日心烦意乱的样子，我明白，这样下去不仅对父亲的病没好处，对她的身体也有影响。

我沏好冰糖菊花茶，倒上一杯，端给母亲说：“妈，这是‘清火茶’，你最近上火了。静下心来，慢慢喝杯茶吧。”母亲皱着眉头说：“你爸病着，我哪有心思喝什么茶？”我说：“我爸生病，正需要你照顾的时候，你这种状态不仅照顾不好他，还会给他添堵。”母亲叹口气说：“我也想好好的，可看到他难受的样子，心里就特别堵得慌。”

我说：“妈，你尝尝这茶，很好喝。清热祛火，每天喝上一杯，心情就会好很多。有一阵我工作上有烦心事，每天喝一杯清火茶，很快就好起来了。”我的话母亲最信服，她不再说什么。

其实清火茶究竟有多大功效我说不准，但我用“每天喝一杯清火茶心情就好了”给母亲一种好的心理暗示，帮她调整心情。

我一边陪母亲喝茶，一边充当“心理医生”的角色，帮她解开心中的疙瘩。我告诉母亲，人老了身体出现这样那样的问题都是正常现象，现在医疗条件这么好，生病不是什么天大的事。再说了，与周围的老邻居们相比，父亲和母亲的身体算是非常好的了。

母亲依旧有些忧虑，说：“医生说，你爸的病在心脏，心脏上面的病很危险。”我明白了，是医生的话吓到母亲了。医生的职业习惯是把病人的病情如实告诉家属，并且提醒家属一些注意事项，这些话在母亲听来，无形中就成了心理负担。我安慰母亲说：“医生都是那样，把最坏的情况告诉病人家属，为的是引起重视。”母亲点头称是：“也

是，去年你表舅生病，医生说，再不把身体当回事就是不要命了。你表舅吓得不轻，开始戒烟戒酒，锻炼身体。现在他的身体一点问题都没了，前阵体检情况好着呢！”

我和母亲一边喝茶，一边聊天。我帮母亲分析父亲的状况：“我爸是个乐观的人，他说生病就是在提醒人要把身体当回事。他心态本来挺好的，但看到你愁眉苦脸的样子，他也会受影响。所以呢，你得给我爸传递正能量。”母亲被我这番话触动了，她不好意思地笑着说：“你陪我喝了杯清火茶，我觉得心里的火好像一下都没了，敞亮起来了！”

陪母亲喝一杯“清火茶”，只用了半个小时左右。但是这半个小时用心的陪伴，是高质量的陪伴。我们的父母老了，他们需要的并不多，有时坐下来陪他们聊聊天，帮她们排解一下心事儿，就是对他们最好的爱。 马亚伟

老爸的“凡尔赛体”



“凡尔赛文学”是网络流行语，意思是通过看似抱怨的语言，来表达自我炫耀的意思。老爸当然不懂什么凡尔赛文学，但生活中他简直是“凡尔赛”附体，把“凡尔赛文学”发挥到极致。

那天老爸的老朋友李叔来家里串门，两位老人坐在一起聊天。老爸说：“唉，有钱难买老来瘦，可你瞅瞅我，胖成啥样？都是因为儿子家的伙食太好，鸡鸭鱼肉轮番轰炸，想不胖都难！”老爸的语气是抱怨的，看眼神里却有掩饰不住的得意。这真是实打实的“凡尔赛”，看似不经意说出的话，其实是在说儿子家的生活水平高，儿子生活好，日子过得红火。

李叔笑呵呵地说：“人老了吃饭可得注意呢，咱现在得注重养生保健，光吃大鱼大肉可不行。多吃点保健品，对身体才有好吃。”老爸反应很快，立即接上话：“嗯，儿子、儿媳给我买了不少保健品呢。还有我每天喝的茶，都是保健茶。说实话，那个茶味儿我开始真喝不惯，觉得味道很怪。现在喝习惯了，倒觉得味道还不错。”老爸又不经意抖出

一个“凡尔赛”。这不明摆着说儿子、儿媳孝顺懂事吗，还故意说喝不惯。

李叔走后，我忍不住对老爸说：“爸，你这总跟别人炫耀自己不好。”老爸不以为然地说：“这样说自己觉得心里舒坦！”

好吧，老爸老了，想怎么说就怎么说吧。后来我发现，老爸简直是自带“凡尔赛思维”。那次我参加一个征文获了个小奖，奖品是一床被罩。我把被罩带回家，老爸看了看，撇撇嘴说：“都啥年代了，还发这种奖品？我们那个年代才发这种东西呢，我当生产队队长的时候，经常得奖，奖品就是白毛巾。那时候，咱家的白毛巾都用不过来了！你们现在还发这种毛巾、被罩之类的，太过时了！”看到没有，老爸明着说我的奖品不上档次，其实是说他自己当年多能干、多风光，经常被奖励。我忍不住笑了，附和老爸说：“我知道，那时候咱家都是用你发的白毛巾。”老爸听了，得意地笑起来。

前几天，我跟老爸谈起自己的工作，说到我工作村里的危房改造工作已

经完成。没想到老爸的思维还真够清奇的，擦着“危房”的边，说起他当年的“辉煌战绩”：“村里怎么会有危房？咱村的房子都特别结实的，住上三四十年都没问题。当年，谁家盖房子都会请我帮忙，大部分房角都是我垒的。现在看，那些房子都结结实实的，没有一处危房。”老爸表面上是跟我谈我的工作，可又扯到他的“辉煌历史”上去了。他这时时处处的“凡尔赛”，真有点让人受不了。

我把这种情况跟做老人工作的朋友说了，他笑笑说：“很多老人都这样，他们感到自己老了，不受重视了，被人遗忘了，所以迫切需要认同感。他们用这种思维，来求取别人的肯定。不过，这也没什么不好，说明老人善于发现自己和生活中的闪光点，对自己也是一种良好的心理暗示……”原来，老爸的“凡尔赛”还有这样的好处，看来我以后不仅要关注老爸的心理需求，让他找到自己的价值，还要配合他的“凡尔赛体”，让他乐在其中，快乐生活。

王国梁

父亲的“大三圆”

年岁渐长，华发已生，似乎转眼间，便走过了许多年的春夏秋冬，顺着岁月的长河回眸，浮现在眼前的，都是童年时的点点滴滴，最让我难以忘怀的便是父亲亲手制作的大三圆。

大三圆是父亲经常为我和妹妹制作的三种美食：肉圆、汤圆和酒酿圆子。我非常喜欢吃肉圆，但小时候家里生活条件差，逢年过节才能吃上几回肉，每次家里有了肉，父亲都会扎上围裙，郑重地拿出竹木案板，把菜刀放在水缸边沿来回蹭几下，然后把肉小心地摊在案板上，细细地剁碎，再掺上大量的荸荠和葱花，加上面粉和红薯粉，搓成鸽蛋大小的圆子，放在油锅里炸熟，肉圆喷香的滋味，在小屋的上空久久萦绕，为寒素的日子增添了无尽的温暖和喜悦。

每年正月十五，父亲总要给我们包一次汤圆，父亲把雪白的糯米粉加水和成面团，盖上湿布饧着，就开始做汤圆馅，父亲先把黑芝麻放在锅里慢慢焙熟，然后用擀面杖把炒熟的黑芝麻擀成碎末，加入细细的绵白糖，最后加入一块熬好的猪油，充分搅拌均匀，香甜可口的汤圆馅就做好了。

汤圆煮好了，父亲在小碗里撒上糖桂花，分给我们吃，一口咬下去，香甜软糯，比蜜还要甜，父亲看到我们狼吞虎咽的模样，开心地笑了。一碗汤圆，让清苦的日子有了甜丝丝的滋味，也让年幼的我们觉得生活真的很美好。

父亲制作酒酿的手艺在我们当地是很出名的，经常有乡亲上门来讨要父亲自酿的甜酒。父亲常常做上一坛甜酒，给我们姐妹解馋。

冬天天气寒冷，父亲将酒酿煮开，放一些糯米粉做的圆子，每天我和妹妹放了学就带着一身的寒气冲进家门，端起一碗父亲煮好的酒酿圆子，酸酸甜甜的酒酿圆子既可以充饥，又可以暖身，吃了之后，浑身热乎乎的，让人觉得从身体到心里都暖和起来了。

夏天父亲也会做一些酒酿，里面放一些糯米圆子，盛在饭盒里，再放进一个水桶中，然后把水桶放在小院的深水井中冰镇，等到我们放学回来时，酒酿圆子已经变得冰凉爽口，特别解渴解饿，吃上一小碗冰镇酒酿圆子，一身的暑气都被驱散了。

光阴荏苒，岁月如梭，如今父亲年事已高，虽然心里还挂念着我们，但因为身体原因，已经不能再下厨给我们做大三圆了，但父亲慈祥的笑容和往昔的温馨岁月，会永远留在我的记忆深处。

苏雪莲