

## 老妈的“五不哲学”

我的老妈一直住在农村老家，今年已经91岁了，在村中虽然算不上“长寿星”，但在整个家族中绝对算得上是“长寿婆”了。节假日四代家人聚在一起时，归纳总结出了老妈的“五不”养生之道：

**一不闲居。**老妈一辈子住在农村，没有离开过田园生活，因此她一生都在忙碌。年轻时在生产队坚持劳动，早出晚归；进入老年之后，虽然在晚辈们的劝阻之下不再从事繁重的农活，但是她依然保持着年轻时的勤劳本色，家务活从来不让孩子们插手，像洗衣、做饭、养鸡、喂猪这些家务活，都由她自己亲自来做。老妈说人怕闲树怕空，一旦闲下来，各种病就会找上来了。事实上也确实如此，经常保持力所能及的锻炼，能够促进身体的新陈代谢和循环，抵抗早衰。

**二不记仇。**老妈天性善良，从不和村人结怨，遇到烦心的事情或者委屈的事情，她也能够自行化解。生活中她从来不说别人的闲话，遇到针尖麦芒时，也能够主动退让，不和别人吵架惹气。老妈说：“同生死比起来，街坊邻里之间的事情都是小事情，让一让就过去了，吃亏是福。何况都是乡里乡亲的，有什么大不了的事情。”由是，老妈在村中拥有良好的人缘，

无论是哪个年龄段的人都和老人交成了朋友。在我们这个家族中，老妈更是率先垂范，成了几代人共同尊重的“老祖宗”，在她的倡导、带动、影响下，和谐、宽容、豁达，成了全族人的风气。与人为善心态好，情绪稳定少生病。

**三不愁闷。**在老妈看来，生活中的一些事情，只要咬咬牙就挺过去了。在老妈的脸上，从来没有看到过愁容，每天总是乐呵呵的。她常对我们说：“愁一愁白了头，遇到事情愁是没有用的，每件事情总会有解决的办法，要找出解决的途径，唉声叹气、愁眉不展是不顶事的。”因此老妈每天都保持着乐观的心态和豁达的胸襟。晚辈们遇到急事难事时，都喜欢找“老祖宗”给拿个主意，或者由“老祖宗”开导一番。

**四不孤守。**老妈常说，人到晚年最怕孤独。为此她平时很少自己一个人“猫”在屋中，而是经常走出去，谁家里有了大事小情，她肯定会积极帮忙。同时她也乐于在家中接纳乡亲们“串门”，每天家中都聚集着一些不同年龄段的乡亲，他们和老妈一起坐在炕头上侃大山、聊家常。老妈说，常跟乡亲们来往，帮他们做一些力所能及的事情，自己感到很欣慰，

至少心理上得到了一种满足，而且能够和乡亲们打成一片，自己就不再孤独了。乐观向上，助人为乐，成了老妈的快乐之源。

**五不嗜荤。**老妈出身名门望族，姥爷是当年东北军的下层军官，老妈从小就过着“大小姐”的生活。但自从和父亲成婚后，她马上就适应了贫困的乡村生活。平时，她的生活比较简单，对衣食要求不高，饮食以粗茶淡饭为主。老妈常对我们说：“咱家园子里种出来的蔬菜，咱家地里打出来的粮食，吃着放心，吃着香，远比在市场上买到的用饲料喂养出来的大鱼大肉健康得多！”的确，五谷杂粮使老妈的脾胃没有受到农药化肥的侵害，所以这些年来，老妈从来没有在饮食上得过病。她的一日三餐也非常有规律：早餐是稀粥，午饭是米饭和两盘青菜，晚饭吃到八分饱。老妈说：“晚餐八分饱，健康自来找！”

“五不”养生之法使老妈深受其益。现在，老妈虽然是91岁的耄耋老人了，却依然身体硬朗，思维清晰，不仅能做一些简单的家务活，而且还远离了各种老年疾病，更为重要的是，她的生活理念和处事哲学，无时无刻都在影响和引导着家人和周围的人。

钱国宏

## 母亲的“面子”大

母亲七十岁了，前些天在家拖地不慎摔成骨折卧床休息后，来探望她的人就没断过：先是平时和她一起锻炼、买菜的邻居，她们买来鸡蛋、排骨，还送了一篮鲜花；曾经和母亲一起工作的同事，隔三岔五就来陪母亲聊天解闷；母亲老家的亲戚也特地从乡下赶来看她，叮嘱她好好养伤，还让她恢复好后回乡下去住段时间，说那儿空气好……我觉得母亲的人缘极好，而且“面子”挺大。

不过想想平时，母亲的“面子”确实比我们大：到菜场买菜，身上没有零钱，可以先把菜拿走，隔天再付款；到街边水果摊买水果，摊主总是挑最好的便宜一点卖给她，要是正巧母亲带着孙子，他们就会抓点葡萄塞给孩子；楼上的李奶奶只要包了饺子，也一定会给母亲送来一碗。

母亲常说：“人呀，活在这世上就图个有来有往。”她还说：“人心都是

肉长的，你对别人好，别人才会对你好。”她最经典的一句口头禅就是“赶得人情揭锅卖”。也难怪，母亲平时见到熟人总是先打招呼；街坊邻居谁家有什么事找上门来，她总是热心地跑去帮忙；老家的亲戚生活上有困难，她自己虽然不宽裕也要慷慨解囊；每逢夏天，她总让我从单位拎来汽水送给水果摊的摊主。我笑她说：“别人有那么好的水果吃，谁稀罕你这汽水呀？”她却认真地说：“做生意的人，谁舍得吃自己卖的水果呀？”回想这一点一滴，我才觉得母亲人缘好是理所当然的。

都说现在的人，人情味儿淡了，一开始我也这么觉得，但是从母亲的这场意外，从母亲身上，我觉得事实并非如此，母亲的经历就是最好的证明，母亲的“面子”大，靠的就是她平时的人情味呀！

李肖容



## 父母需要爱的互动

父母都是70多岁的人了，母亲总是膝盖疼，平时散步都只能在家门口，父亲则由于年轻时干过重体力活，落下了静脉曲张的老毛病。平时，我每次回去，总是放下为他们买的蔬菜和日用品，就开始里里外外收拾，同时开始抱怨冰箱里塞了太多剩菜，怪他们在院子里放了太多没用的杂物。

等我的牢骚发完了，里里外外也收拾干净了，差不多就该回自己家了。有一次，我像往常一样，来到父母家就准备大扫除，父亲忽然拦住我说：“你能不能坐下来，陪我说会儿话？”我当场愣住了：从童年开始，我的印象当中，父亲就是一个不爱说话的人。他每天下班后，总是默默干活，不是忙着扫院子，就是一趟趟往水缸里挑水，或者把墙角那堆旧木头一点点锯成小块，整整齐齐码放起来，方便母亲做饭时生火，实在没事干了，就去厢房里收拾那些农具，把镰刀、锄头都擦拭得一尘不染……这么多年了，我习惯了父亲的沉默，而今要坐下来和他聊天，我竟不知该聊些什么。

父亲却主动打开了话匣子：“咱家的柿子树，还是你上中学那年种的，今年结的果子本来就不多，前些天刮大风又落下一些，你今年怕是吃不到那么多柿子了。”我说：“没关系，说不定这棵树明年就能长出很多柿子呢。”父亲又说：“前些天我在门口摔倒那一跤，也没把哪里磕伤，可是右脚脚脖子一直疼，人老了身上的器官都跟着变娇气了……”我急忙问：“啥时摔了一跤，我怎么不知道？”父亲摆摆手：“都快过去半个月了……”我和父亲聊了将近一个小时，他说的全是琐碎的小事，或许是聊得开心，他晚饭竟然比平时多吃了半碗！

母亲过生日时，我在商场给她买了一套看起来十分大气的休闲装，拿回家让母亲试穿，她把衣服穿在身上，马马虎虎在镜子前转了一圈，就脱下来叠好放回盒子里。我不由有点生气，对我的心意这么敷衍吗？没曾想母亲叹了口气说：“每年过生日，你都是送我衣服，再带我去饭店吃顿大餐，花钱又多又浪费！不信你看，我的衣柜里挂了多少衣服，我又不上班，就是平时出去遛个弯哪有机会穿这些高档的衣服？还有，饭店的菜油腻，哪如在你家里包顿饺子更舒坦呢！我一说这些，你就笑话我老土，不懂得享受生活，算了……”母亲委屈的神情像个孩子，我忽然就心疼起来。我把那套衣服退了，为母亲买了一双舒适的运动鞋，我也没有带她去饭店吃大餐，只在家里小菜园里割了韭菜，包了我们都爱吃的韭菜鸡蛋馅饺子……

这两件小事，让我不由开始反思自己，我原来并不知道爸妈在想什么？他们最需要什么？我的给予有时并非他们所需，要想让父母的晚年过得真正多些温馨，就需要和他们多一些爱的互动，让他们顺心，日子过得才能舒心。

张军霞

