

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“老寿星”,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,她的生活比较简朴,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:“晚食八分饱,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

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?”我当场就愣住了: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:“前些天我在门口摔得那一跤,也没把哪里磕伤,可是右脚脖子一直疼,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,只在家里的小菜园里割了韭菜,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

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