

我用“笑疗”健晚年

都说“笑一笑，十年少”，年轻时我还不信，到了晚年，我不但相信了这一说法，而且还身体力行了一种崭新的养生之法：“笑疗”！我的“笑疗”包括听笑话、读笑话、讲笑话三方面。

年轻时，整天忙忙碌碌的，倒还没觉得自己情绪方面有啥问题，就是进入更年期后，家人也没发现我的情绪上有哪些反常。谁知过了60岁，我就发现自己的情绪进入了“低谷”：每日里愁眉不展、唉声叹气，感觉日子越过越少，生命进入了“倒计时”。家里家外的事，也是让我堵心得多、顺心得少。家人看我整天闷闷不乐，便想了很多法子。老伴抱着一摞子书给我大讲特讲“生死观”，让我懂得晚年并非是生命的“终结”。一位老友去世时，他还特地带我去看了趟殡仪馆，让我对生死有一个正确的认识。经过老伴和家人的多方努力，我的想法有了很大转变，情绪也有了好转，活得确实比以

前坦然多了。但“间歇性”闷闷不乐的情绪还是影响着我的健康，于是，我开始寻找“自救之方”。我先是试行“音乐疗法”，闷了就听听歌，但效果不太理想。后来，我偶然从报纸上读到一则非常有趣的笑话，自己拍着报纸笑了半天，眼泪都笑出来了，好心情居然延续了很长时间，我觉得我找到了自救之法——“笑疗”。

这下，家人也有事儿干了。老伴、儿子、儿媳以及上小学的孙子，一有空儿就给我讲上几则笑话。活了若大年纪，我才发现：在我们的生活中，竟然发生过那么多可笑的事儿！每次听完笑话，我都笑得前仰后合，心里的愁闷瞬间便“笑”没了，全身都变得轻松起来。

光听笑话不“解渴”，我还自己找机会读笑话。我订了《喜剧世界》《笑话与幽默》等十多种报刊，上面都登载着各种各样的笑话。每天，看着这些可笑的事儿，感觉乐一乐原来并非难

事儿。情绪好了，去买菜、散步仿佛都精力十足。

当然，分享笑话也是一大乐事儿。每次去公园散步、跟邻居闲聊时，我也会把一些笑话讲给他们听。每次都把大伙逗得笑成一团，我才发现，原来别人高兴自己的高兴也会加倍。

西方谚语说：一个小丑进城，胜过一打医生。这充分说明了笑疗的作用。据相关资料介绍，人大笑时，骨骼肌反复收缩，有助于消除疲劳缓解紧张情绪而感到轻松，安定的同时还可以加快血液循环，增强呼吸功能。

十几年的“笑疗”经历使我受益匪浅。我以前好发无名火、时常抑郁，这些症状现在都“不治而愈”，人变得开朗、豁达了，待人接物都有了很大变化。尤其是身体，比以前健康多了。

所以，常常不知为何郁闷的老年朋友，日常不妨多笑笑，笑一笑，十年少嘛！

刘会琴



世界杯到“世界陪”

这几天，一直陪着老妈看世界杯。

说起来，老妈也不知道是哪根筋搭错了，突发奇想，决定看世界杯。见我抱以怀疑的目光，老妈不服气地说，凡事都有个开头。这世界杯，就是你老妈进入球迷界的第一步！看来老妈决计投身当个铁杆球迷。

以前，从老妈口中冒出来的字眼，不外乎是青菜涨价，或者哪家媳妇生了娃之类的；如今的老妈，不是巴西队，就是荷兰队，煞有介事的样子让我特别不适应。对于老妈这个速成的伪球迷，我一时找不到合适的词形容。每次有比赛，陪着老妈看球赛，人眼尽是精彩，入耳的也挺聒噪。看到有黑人兄弟，老妈就感慨，你说，那地方是不是不流行防晒？擦点防晒乳，至于黑得这么出色吗？看到踢球的精彩瞬间，老妈又感慨了，哎，当初就想送你去踢足球的，可后来还没实现，你就越长越圆，进入球队，球是踢不成了，被人当球踢倒还有希望！

从老妈口中冒出来的，尽是和球赛不搭边的话。一场球赛看起来，感觉什么都看了，但想一想，又什么都没看。眼前浮现的，尽是老妈那两片一闭一合的嘴唇；耳朵里余音未消的，全是老妈有一搭没一搭的各种腔调。

直至有一次，问老妈怎么突然想当球迷，老妈叹气说，你这小子呀，有空就往外跑，也就有球赛的时候才窝在电视前，要是不当这伪球迷，估计也没机会和你瞎侃胡扯了！

听了这话，我心头一酸。老妈这阵子的怪异举动都有了答案。原来，老妈并不是对球赛感兴趣，只是为了有儿子陪着唠家常、说说话，这才换上了一副伪球迷的面孔。说到底，老妈的心思，不过是想和儿子聚一聚，却要这么费周折。

我说，老妈，从今以后，世界杯您就别看了。我呀，就是您的“世界陪”，满世界陪着您。不管您走到哪，我陪到哪，行不？老妈笑成了一朵花，马上起身，打呵欠、伸懒腰，一副心愿达成的满足样子。她边往外走边说，没枉费这几天硬着头皮看球赛呀，这“世界陪”，是你老妈最大的收获了。

郭华悦

教老妈过“讲究生活”

我问老妈：“咱中午吃啥饭呀？”老妈说：“早晨还有点剩饭和剩菜，再拌个凉菜，将就一下得了。”

“将就一下得了”是老妈的口头禅，无论是吃还是穿，她总是将就。前段时间，我要给老妈买一件高档上衣，她坚决不要：“人老了穿啥都一样，过年没必要非穿新衣服，将就一下得了！”老妈从艰苦年代过来，经历过缺衣少穿的日子，一辈子都很节俭，如今过日子也习惯了将就，从来不讲吃穿。现在的生活条件这么好，老妈一点不会享受生活。看来，应该教她把“将就生活”过成“讲究生活”了。

我心里琢磨，要改变老妈就得“一气呵成”，可不能给她“喘息之机”。于是我不顾老妈反对，硬是给她买了一件漂亮的上衣。老妈穿上新衣服，脸

上显出满意的神色。晚辈们来看望她的时候，都夸她的衣服好看。老妈还喜滋滋地跟我说：“亲戚们都说，我穿上这件衣服显年轻十岁！”从这件事可以看出，老妈也很享受“讲究生活”。

正好利用这件事好好劝劝老妈，让她改变观念，学会享受生活。于是我对老妈说：“妈，以后可不许把‘将就一下得了’挂在嘴边。都辜负了现在的好生活。”老妈说：“老话不是说了嘛，省吃俭用是咱的传家宝。将就一点，钱就省下来了。”没办法，我继续讲道理：“时代不同了，咱们应该学着提高生活质量。我给你买了新衣服，你穿上心情好了，就觉得日子过得美了，多少钱能换得来呀……”“今天你说做中午饭将就一下得了，那样可不行！吃饭不仅要吃得丰富，还要吃得

健康有营养……”为了趁热打铁，让老妈改变观念，我是猛一顿输出。

老妈领悟能力很强，很快明白了我的意思。以前她做菜的时候，总喜欢计算一顿饭花了多少钱，而且尽量压缩开支。听了我的话之后，她不再斤斤计较，而是每天研究菜谱，想着怎样做到荤素搭配、营养均衡；以前老妈看到喜欢的东西，总是舍不得买，总说家里还有旧的，将就着用。如今她学会了给家里置办些新玩意儿，哪怕只是中看不中用，她也能接受了。

前几天，表弟给我们发来结婚请柬，让我们去参加他的婚礼。老妈兴致勃勃地对我说：“这次给我准备一身行头，我也穿得利利索索地出去。到时候让亲戚们都看看，我也开始‘讲究’了！”听了这话，我放心了。马俊

