



## 家有一宝暖心田



爷爷今年90岁，我每次回家看望他，他总会拿出点心给我吃；每次下午三四点我要走的时候，非要问我肚子饿不饿，说要让我垫补路上暖和，在爷爷心目中我这个快50岁的人还是需要他照顾的。

前年，我买了条鱼回去，爷爷说：“你不会做鱼，不知道怎么挂浆怎么控制炸鱼的火候。”我还真让爷爷动手做鱼了，我则去给他洗衣服。炸好鱼，爷爷把鱼蒸上，说要给我做个零食，起名叫“炸面鱼”，原来是把挂浆的面糊摔到锅里炸成碎碎的小面泡，爷爷特地给我撒上一些白糖，真是好看又好吃。我当时发了朋友圈，配图并留言：“88岁的爷爷给我做的小零食，”获赞无数，我记得有一条评论是：家有一老如有一宝。

确实是这样，做孩子的不管多大岁数，有老人在，总会有被宠的感觉。前几天看到一条视频“老人临终前还给感冒女儿针灸”，这条视频看哭了无数网友，当然，我也落泪了。

婆婆是64岁因为癌症去世的，之前总觉得她能干，每天都不知道疲倦。有一次我给家里买了馒头，顺口说了一句：“现在的馒头不如小时候老酵母馒头有味道了。”婆婆听后便再不让买外面的馒头，一直在家自己蒸。老酵母并不好找，第一次用的酵母还是从一个上岁数的亲戚那里讨来的，我被感动到了。后来只要我在家，就帮着她揉馒头。碱面馒头，用的大铁锅，烧的是干柴，蒸出的馒头分外香甜。后来失去婆婆这一宝，我再也找不到当年蒸馒头的感觉了——灶膛里

火是暖的，我们一边揉着馒头一边聊着家常。我也曾试着自己蒸，但馒头总不是当年的那个味儿，也没有当年那般白胖暄腾了。

到了这把年纪，身边尽是这样竭自己所能去给孩子们帮忙的老人，比如我的舅奶。舅奶大字不识一个，但针线活特别好，尤其是做婴儿虎头鞋，特别精致，她会做各种生肖的婴儿鞋，年轻时经常拿到集市上卖特别抢手。70岁以后，舅奶奶做得虎头鞋不再出售了，但她一直不停地做鞋，给家里的后代每人都准备了一双。有一次，我去看舅奶奶，她非要让我带走一双给我以后的孙子留着。

家有一老，是后辈的福气；家有一老，静享天伦，家有一老如至宝。  
祝会敏

## 诗意的退休生活



对于大多数普通人来说，退休以后的生活就是接送孙辈上下学、做家务、跳广场舞。可我们身边有一对夫妇陈老师和赵老师在退休之后，活出了不一样的晚年。

两位老师退休前就去报考了驾照。原因是有一天，他们有急事要回老家，儿子不在家，车就放在车库里，没办法用不上。从那以后，两人暗下决心，一定把方向盘握在自己手中。退休前他们就把科目一考过了，到正式退休，两人就开始学习科目二，大家都认为科目二、三有技术含量，可不是随便能过了的，谁知他们经过一个半月的反复练习，双双领证。拿到驾照，两口子立刻去4S店提了车，从此开始了他们诗画般的退休生活。

陈老师是一个资深摄影爱好者，喜欢用相机把生活记录下来。春天的近郊游，夏天的避暑游，什么云、贵、川，俩人自驾游了一个遍，还计划下一年要开车去甘肃、青海、西藏。对于他们的出游，连我们这些年轻人都佩服得五体投地。秋天赏红叶，什么光雾山红、唐家河……都留下了他们的足迹。冬天去看雪，西岭雪山、四姑娘山、贡嘎雪山都有他们的身影。陈老师几十年的摄影技术傍身，所过之处皆有美照留痕。

为了让生活更充实，他们两人还报了老年大学。陈老师学习葫芦丝、中国画、二胡、中国象棋，而赵老师报了朗诵和民族舞。两人不到两年时间，技艺突飞猛进，陈老师的画在中国老年协会举办的画展中荣获一等奖，

赵老师也把民族舞跳到市里。这年新春，学校举行的春节团拜会上，陈老师吹葫芦丝，赵老师跳舞，一曲《金孔雀》，让所有人为之倾倒。

有一次，我去看望两位老师。一进门，一本高中数学课本，摆在书桌上，我不解：“你们两人教小学，孙子上小学，高中课本有什么用？”看到我不解的样子，陈老师说：“我们时不时拿来自活动活动脑子，以后也能教孙子。”原来这是未雨绸缪啊。

还有一次，我打电话给陈老师，问他们在忙什么，陈老师说：“我们在给别人主持开业典礼。”才半年时间两人又进军新领域，真让我们这些年轻人都自愧不如。

这两位老师呀，这退休生活可真不是别人能复制的。  
李辉



## 老年人要走出舒适区

去朋友家做客，沙发坐着不舒服，我建议朋友换个舒适点的。朋友笑着说：“我故意不换的，我家这组沙发坐久了腰酸背痛，这样好强迫自己起来走动一下，若是太舒服了，我坐着看电视，一会儿便睡着了。”听着有道理。

邻居杨太太，90多岁了，还养着几只鸡和鹅，她说养鸡养鹅可以吃到新鲜的鸡蛋、鹅蛋，最重要的是每天需要喂食，还要定期清理卫生，不管想不想动弹，也得给这些活物服务，还能跟它们说说话，聊个天儿，不寂寞。

看来，人不能闲下来，特别是上了年纪的人，儿女都已成家，孙辈也大了，可以安享晚年了，这个安享最易滋生懒惰。人上了年纪，没法跟年轻人比精神头儿，也没法跟中年人比体力，一坐下就不想起来。但久坐久躺都不利于身体健康，所以老年人更应走出舒适区，给自己制造点“麻烦”，强迫自己忙起来。

上周去银行办业务，在大厅里看到一位老太太用手机银行转账，一打听对方年龄，77岁了，我感慨道：“有文化的老人就是不一样。”她笑着答：“啥文化呀，我小学都没读完。”原来她也是强迫自己玩转这手机银行的。我夸她是位走在时尚前沿的老人，她说：“没办法，孙女在国外，我要用手机和她视频，只能逼着自己学。”看来现在不光有“鸡娃”“鸡妈”，还有“鸡奶”。不能因为一把年纪，就对新生事物说拜拜。学习新事物，也是强迫自己走出舒适区的一种方法。

电视上经常看到八九十岁的老年人网购、叫外卖，不是他们多聪明，而是他们肯接受挑战，敢走出老年舒适区。新的一年，我也许下目标，让自己走出舒适区。家里有一架古筝，是孙女淘汰的，一直放客厅当摆设，我决定去报个班学学，活动一下手指、大脑，预防老年痴呆。

李秀芹

