

## 老伴的秘密

老伴原单位同事老张是钓鱼高手，老伴想跟着他学钓鱼。斥“巨资”购买了钓鱼的装备，跟着老张学钓鱼学了两个月了，一条鱼也没带回家，我揶揄他：“是我给你烙的饼不好吃，影响了你的钓鱼水平吗，怎么这么久了连条小鱼苗也钓不到？”

老伴白眼道：“妇人之见，我钓鱼又不是为了吃，我是为了玩，老张有30年的垂钓经验，钓鱼水平在钓友中算高的，他钓鱼就是为了玩，钓上来的鱼最后都原路放回了。”老张一家人都吃素，他钓鱼不为吃这个我信，老伴钓鱼只为玩，我不信，我猜他是笨，一条也钓不上来。

其实老伴跟着老张去河里湾里钓的鱼，哪有海鱼好吃，我若想吃，水产市场什么样的活鱼买不到。但我还是不能共情，钓鱼不为收获，只求过程？半夜起来配饵、组装钓具，一早骑着自行车，跋山涉水，夏天顶着大太阳出行，还要挨蚊虫叮咬，在河边一坐坐一天，图啥呢？

我决定跟着老伴去现场看看，钓鱼有何种魅力，让他能静下心来坐一天。这天，老伴带我来到了他们钓鱼的地方，我坐在一旁瞅他们像木头人一样盯着鱼漂，既看不出门道也不觉得有趣。老张提竿时，倒是让我兴奋了一小下。他钓上来一条小鱼，老张将小鱼放到水桶里，按照他的习惯，他钓一天鱼，都放水桶里，下午要走时，再将水桶里的鱼倒回河里。老张说，这是钓品，否则都钓上来带回家，鱼越钓越少，还怎么玩呀。老张跟我说，有一次他钓了一条大鱼，有8公斤，他和大鱼斗了半小时，最后在钓友的帮助下，才将大鱼钓上岸，大家围观了好半天，最后将大鱼放回水库了。可惜那时候手机还没有拍照功能，否则将那个场景拍下来就好了。

我说，是呀，若有视频或照片，保存到现在，发个朋友圈，让大家看看8公斤大鱼，得多有成就感。老张笑着说，不是拍鱼，是拍钓到大鱼时，我们在场的钓友嘴巴都咧到耳朵边的兴奋劲儿，那种喜悦和开心保存下来该多好。真是不理解，垂钓的重点和乐趣难道不是钓到鱼吗？

这天，老张钓鱼收获不小，老伴也钓上来好几条小鱼，最后都放生了，看来老伴的钓品已和老张同步了。

我跟老伴去钓了一次鱼，我以为我的疑虑破解，就不想再去第二次。钓鱼这项运动，对爱好者来讲，可以静心，可以解压，可以享受成就感，但对于我这样不具备这种爱好的人来讲，钓鱼简直是煎熬。

一天，老伴在一个钓友群里聊天，邻居老高头有事找他，他微信电脑登录没退出，就匆匆和老高头出去了。我翻看他群聊，有人说钓鱼能锻炼一个人的耐力和反应能力，有人说钓鱼必须集中精力，还需要好的体力，若钓到大鱼，很耗费人的体力。老伴说：“自从退休后，孩他妈老想和我发展共同爱好，我喜欢打门球，她也跟我学打门球，我喜欢画画，她也上老年大学画画，还是钓鱼好，钓鱼是男人的运动，绝大多数女人都喜欢，孩他妈也不例外，我可以逃离女人的唠叨……”

好呀，老伴狐狸尾巴终于露出来了，原来他垂钓的乐趣，是为了远离我，解放耳朵呀！

李秀芹



## “缝”来的邻里情



“阿姨，我这风衣的扣子掉了，想麻烦您给缝上去……”“大嫂子，我的外套被树枝刮破一个口子，还能缝吗？”

周末我回家看望母亲时，母女之间的对话，常常被登门求助的邻居们打断，母亲总是笑呵呵地说：“好啊，我来看看。”然后就拿出她的针线盒，或者启动摆在窗台边上的那台老式缝纫机，耐心而又细致地帮他们缝补起来。

一年前，母亲收拾厢房，看到在角落里闲置已久的缝纫机，一边心疼地擦去上面的灰尘，一边叹息着对我说：“可惜喽，当年你们姐妹几个穿的衣服鞋袜，都有它的功劳。”我开玩笑说：“公园门口就有一户人家，专门帮别人干些缝缝补补的针线活儿，按活儿收费，不如你也把缝纫机抬出来，给自己再赚一点儿零花钱。”母亲瞥了我一眼：“我这么大岁数了，又有退休金，还赚什么零花钱？”

没想到，后来母亲真的怂恿父亲把缝纫机抬出来，开始免费为邻居们缝补衣物。她还跟我说：“现在家里有缝纫机的不多了，我在家闲着没事，帮别人一下自己也乐呵，再说这也没成本。”母亲本

来就是个热心肠，她愿意图个热闹，我也没有阻拦。

从此，来家里找母亲求助的人络绎不绝。邻居们缝好衣服，常会坐下来聊会几天，尤其是一些老年人。这个说，这几天嗓子疼，上火严重，那一个马上就说，用胖大海泡水喝十分管用。听的人就真的泡了胖大海去试，嗓子真的不疼了。母亲时常把这些听来的小“偏方”记到小本子上，用来帮助更多的人。

有一次，一位婆婆跟儿媳吵架，跑到母亲这里来诉苦，一边说一边“啪嗒啪嗒”直掉眼泪。婆婆说，昨天儿子买回来一只烧鸡，儿媳倒是让她先吃鸡腿，她想留给儿子，就推说自己牙疼不想吃肉，没想到儿子也没吃，儿媳一个人把两个鸡腿全吃了！母亲听了，赶快好言相劝：“大姐，你疼儿子，你儿子疼媳妇，你们是一个有爱的家呀！再说，你家儿媳还在哺乳期，当妈妈的多吃点肉，营养跟上去了，你的小孙子才能长得更结实。”另一位大妈也劝她：“你自己退休金也不少，下次别等儿子买，你自己出去买两只烧鸡，给他们一个，剩下的那一只自己全吃了！”这样一劝，大家都笑起来，那

婆婆也跟着消了气。

还有一次，一个租住在我家附近的姑娘，衣服上的拉链松动了，也让母亲来帮忙缝补。母亲在和姑娘聊天时得知，她家在邻县，是通过考试应聘到现在的岗位，薪水待遇还不错，就是离家有点远，一个人在这边很孤单，说着说着竟然红了眼圈。母亲忙劝她：“你能找到这么好的工作不容易，家里大人都替你高兴呢。以后下班了多来我这里坐坐，我今天熬了红枣小米粥，一会儿你也喝上一碗，吃饱了不想家！”就这样，姑娘和母亲熟悉起来，把这里当成了在小城的“第二个家”。她有时下了班，就直接买菜过来，陪着母亲一起做饭，俩人有说有笑，不知道的人还以为是娘俩呢。

看到母亲因为免费帮邻居们缝缝补补，收获了这么多快乐，我也替她高兴。现在人们生活节奏快，邻里之间也缺少沟通，有的住在一起多年还形同陌路，母亲提供的小小帮助，看起来缝补的是衣服，暖的是大家的心。邻里之间的聊家常，让我们家的老房子里时常飘荡着欢声笑语，这“缝”出来的邻里情，令人感觉格外温馨。

张军霞

## ●有话要说●

## 父母未满60岁 子女可以不赡养？

父母未满60岁，并非老年人，成年子女也应尽赡养义务吗？近日，重庆市潼南区法院审理了这样一起特殊的赡养费纠纷案件，依法判决被告小王每月向其母亲王女士支付赡养费600元。

王女士独自将女儿小王养大，现小王已成家立业。然而，王女士在一次送外卖途中不幸摔伤右腿，导致右踝关节活动功能部分丧失，不仅造成残疾，劳动能力也显著下降。由于没有固定工作，王女士近年来生活十分困难。无奈之下，48岁的王女士要求女儿小王履行赡养义务，熟料小王以母亲还未满60岁、不是老年人为由拒绝履行赡养义务。

## ●温馨提示●

## 6招预防老年痴呆

老年痴呆是老人常见病。怎样才能有效地预防老年痴呆？其实可以多做一下健脑运动。

## 经常伸舌头

调查发现，人类出现老化现象最大的原因在于脑萎缩，最显著的症状是舌头僵化和表情呆板。建议老年人没事时，不妨经常伸伸舌头，这样做可以间接刺激脑部 and 面部的神经，从而减缓大脑萎缩和防止面部神经及肌肉的老化。

## 尽情地去玩

找机会开心地去玩，旅游、看电影、逛街……玩得尽兴，生活的效率也会事半功倍。

## 床头放纸和笔

如果你经常在睡前被想法牵绊无法入睡，可以在床头放一支笔和一张纸，把记挂的事情写下来，有助于放松脑子。

## 列清单

每天早上起床的时候，我们的大脑会盘旋着各种各样的待办事项，容易影响大脑的带宽，降低工作效率，让人感觉心神不宁。最简单的方法就是：把待办事项赶出大脑——列清单。把这些待办事项全部存在大脑外部的一个媒介当中，能彻底地解放大脑。

## 敲打臀部



华人民共和国老年人权益保障法》规定，老年人是指年满60周岁及以上的公民。赡养人是指老年人的子女以及其他依法负有赡养义务的人，赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

根据《中华人民共和国民法典》相关规定以及权利义务对等原则，父母对未成年子女负有抚养、教育和保护的义务，与此同时成年子女对父母负有赡养、扶助和保护的义务。父母虽未年满60周岁，但确因残疾缺乏劳动能力，且生活困难的，有权向成年子女主张赡养费。

据《快乐老人报》

人体有两条重要的经络连接着臀部和大脑，这便是膀胱经和督脉。其中，人体臀部中间的尾骨处，有个长强穴，是督脉的起点，气血会从这里被输送到头部。经常敲打尾骨和臀部的承扶穴（臀横纹中点）可以刺激督脉与膀胱经的气血运行，从而起到改善脑部供血的目的。

## 全身摇晃

摇晃能够刺激全身经络，包括经脉、络脉以及经筋，让大脑的气血充足起来。做法也非常简单，就像跳跳摆舞一样，轻轻摇晃四肢和躯干部就可以了。

据《快乐老人报》