



## 三代人的年

父母八旬多，我也60了，而成家的女儿30开外，三代人都生活在不同的地方。又是一年新春到，年味渐浓，离乡的人们早就在筹划着归家的旅途，等待的亲朋好友也盼望着与他们团聚。此时此刻，让我想起了我家三代人的年。

年迈的父母生活在老家农村。通常进入腊月后，他们二老便开始忙年。他们会沿袭传统做法，一切以“自己动手”为主。动手做石磨豆腐、石磨元宵，动手做挂面、馍馍、年糕、炒米糖，炸油豆腐、素圆子，炒花生、葵花等，连春联都找村上会写的人代写。过年要穿新衣裳，父母总会找镇上的裁缝量身定制，连新布鞋也是母亲缝制，一切都原汁原味。除夕晚上，父母要做一大桌年夜饭，这些饭菜一直吃到正月初三，寓意年年吉庆有余。细想起来，父母的年不仅经济实惠，而且有滋有味。

我长大后在离故乡两千公里外的地方工作。生活在一个小县城，再加上工作忙碌，我每年的年都忙在菜市场和超市，买，买，买！虽说买起来方便快捷，一切都是现成的，但开销大，尤其吃起来没有父母自做的香。从年夜饭开始，我们家的年一切都是现做现吃，吃多少做多少，几乎从不隔夜。于是，每年过年做饭时，每餐都会尽量做得少一些，不吃剩饭菜。

女儿大学毕业后在繁华的沿海大城市工作并成家。这几年，女儿家的年夜饭都是在酒店吃。她说，时代在变，年夜饭的团聚本色没有变，在酒店用餐既方便省事，又能吃到自己做不出的美食，何乐不为。一年四季忙碌的他们，年夜饭吃完后，会在第二天全家外出旅游过年，这几年不是重庆，就是海南，或是东北……品味各地不同的风情及年味。在他们看来，年就是休闲和放松。

回想三代人的年，每个年在每代人心中都很有仪式感，只不过时代不同，物质丰俭不同，过年的方式就各有不同，大时代的发展变化从我们这个小家庭折射而出。感谢越来越好的时代让人们拥有了多样的、适合自己的过节方式，方式虽不同，但年味依旧……

汪志

## “慢”过春节



一进腊月，老友张老师便打电话约我，正月初六，我们一起去宋老师家拜年。宋老师前些时干活不小心扭伤了脚，伤筋动骨100天，今年春节她肯定得老老实实待家里。往年我们几个要好的老同事，都是正月初五家里亲戚都走完后，再挨家串门拜年，陆陆续续，互相串门儿，得走动到正月十五。

女儿笑我们这种拜年方法为“古法”拜年，这种拜年法二三十年前在我们这里就被淘汰了。大家春节走亲戚也不挨家挨户走了，兄弟姊妹轮流做东，春节大家都去一家集中拜年，这样既节省时间又节约成本。至于朋友同事，要聚会的话，就定个时间去饭店吃顿饭，或直接连面也不用见，微信发个祝福拜个年。像我们这样春节时，老友还互相走动的，太少见了。这个时候，女儿总会小声嘀咕“真是闲呀”，我

听到了，但没理她。等她活到我这个岁数就明白了。

我们这些老友也是最近几年才开始春节“折腾”的，之前也经历过电话拜年、短信拜年、视频拜年，自从有几个老友急吼吼地连招呼也不打，便离开了这个世界，我们才意识到，人到老年，必须活在当下，能见面的时候绝不“隔空”问候。

当然，我们也说好了，春节串门时带点小礼物就行，书籍是首选礼品，因为看完了还可以互相传阅。谁家做东，也不必准备酒席，只需备好茶水、瓜子、水果、点心即可。大家坐着说会儿话、聊上半日，到谁家也是这个招待模式，我们都认可这种方式。

之所以要开启“古法”拜年，还有客观原因，因为我们虽然退休了，却还是家庭后勤主力军，有人要接送孙辈

上下学，有人要给孙辈做饭，春节时，上学的也放寒假了，“后勤部队”也可以稍作歇息，有时间会友。再则，作为老年人，其实过年都会有不同程度的时光恐惧症，毕竟年龄又老一岁，这时几个老友聚聚，在一起聊点儿高兴的事儿，心情便舒畅很多。有一位老友还开玩笑说，人老了，记忆力下降，就得定期登门拜访一下，否则会忘了朋友家门。

人老了，更懂得朋友的重要性。亲戚是天选的，朋友是自选的，朋友相比亲戚在一起更能聊到一块儿。春节登门拜年，见面问声“过年好”比任何社交软件拜年都接地气。

女儿说得也对，到了我们这个年纪，真有闲，既然有闲就过慢生活，让拜年回归“古法”，也是我们老年人慢过春节的一种方式吧。 李秀芹

## ●有话要说●

## 让老人愉快过年关



踏入新年的门槛，邻居王大爷就满73岁了。近日，我突然发现平时一向开朗健谈的老人有点郁郁寡欢，常常一个人唉声叹气道，“七十三八十四，阎王不接自己去”。这大概是不少老年人在年关临近时表现出的一种心理状态：失落感和恐惧感。辞旧迎新中，他们更强烈地感受到光阴似箭、岁月无情。

赵大妈的两个儿子都在外地，平时很少回家，只有春节才能回家团圆。为了让孩子们能够在家里开开心心过年，赵大妈拖着本来就不太好的身体，早早地开始忙碌着准备年

货，惟恐自己有任何疏忽会给孩子们带来不快。过度的劳累终于让她住进医院。

笔者认为，不少人在年关到来时，都会有与平时不同的心理或生理反应，即“年关综合征”。而这种综合征在老年人身上表现得特别明显。像王大爷这样的失落与恐惧情绪一般都发生在过生日或过年过节的时候，引发一种情绪上的不安与失控。

赵大妈的问题主要出在思想观念上。对老年人来说，越是逢年过节，越应该清静清闲，享受假期，而不是为了热闹的家庭团聚而让自己劳

累过度。这一方面需要老年人自身改变观念意识，另一方面也需要子女们为老年人着想，尽可能减少家中老人在年节中的紧张感，让他们轻松过节，愉快地享受与家人团聚的欢乐时刻，而不是让老人陷入更多的家务琐事当中。

其实，无论是王大爷心理上的失落，还是赵大妈身体上的过度劳累，都不可掉以轻心。作为老人，首先要自己调节好心理状态和生活节奏；作为晚辈，在年关这个特殊时期，要给老人更多的体贴和关心，使老人快乐祥和地过年关！ 明伟方



## 我家的完美组合

70岁的是我父亲。这个小老头下了一辈子井、挖了一辈子煤，55岁退休时又跟着架高压线的队伍，天南海北地跑了好些年，直到我和弟弟陆续参加了工作，结了婚、生了娃，他才和母亲在弟弟家那套市区的两居室里住了下来，帮弟弟带孩子。

近90的是我的外婆。她是个典型的乡下老太太，年轻时下地、插秧、喂鸡、养猪……累弯了腰、驼了背，上了年纪后，佝偻得更厉害了。

90大几、已近百岁高龄的是我的奶奶，28岁便守寡的她养育了4个儿子，带大了6个孙子孙女，一辈子干事风风火火、雷厉风行。只是近年来，一向身子骨硬朗的她耳背了、腿蹒跚了，糖尿病、高血压也出现了。

各自独居多年的外婆、奶奶在生了一场大病后，显然已经不适合一个人居住。于是一番斟酌后，70多岁的父亲让母亲继

续留在弟弟家帮着带孩子，而他自告奋勇一个人带着外婆、奶奶回到乡下老房子。

早晨，父亲早就会起床，趁着外婆、奶奶还没醒，去自家门前的菜园子里摘青菜、拔蒜苗……做手擀面，等两位老人起床后，父亲便给她们洗漱……打好胰岛素，趁着20分钟的空档，父亲就已煮好了糯糯的面条——西红柿炝锅、青菜点缀，每个碗里还放着一颗荷包蛋。

天气晴好的日子，吃完早饭，父亲会领着外婆、奶奶去小广场晒太阳。父亲先让外婆坐下，他拎着另一个凳子，搀着奶奶往前走，等奶奶累了，父亲便让她坐下休息，再转回头去接外婆。如此往复，明明去小广场只有十几分钟的路程，他们3人却常常要走上1个多小时。在小广场唠会儿嗑，父亲还会分别带着外婆、奶奶围着场中央绕上两圈，锻炼腿脚。

晚上，父亲就在奶奶的床头歇着，夜里他要给奶奶递痰桶、倒热水漱口、掖被

子，领着两位老人上厕所……

周末，母亲、弟弟和我会马不停蹄地赶回乡下老家，我给外婆、奶奶洗澡、剪指甲，母亲则忙着晒被子、洗被套，弟弟就在菜地里除草、浇水。我们都嚷着让父亲多休息一会儿，可是一眨眼，他就去了集市。这不快过年了，父亲给外婆、奶奶买了帽子、衣服，开了控制“三高”的药，还带回了一篮子的鸡鸭鱼肉。

煎煮蒸炸炒，七八种美食被父亲“整”上了桌，每每这时，父亲的情绪是最高涨的。他会倒上一盅小酒，小酌几口，再哼上一段京调。挖了一辈子煤的父亲一直“嗜酒如命”，却在独自照顾奶奶、外婆时做到滴酒不沾，仅仅在我们都回来后，才小酌几口，睡上一会儿，却又在外婆、奶奶要出门晒太阳时，准时醒来。

母亲总心疼父亲辛苦，父亲却说乡下空气好，食材纯天然，更重要的是照顾两位老人后，他也跟着淡盐、少糖、少油，一

日两回出门晒太阳，烟不抽了，酒也不沾了，一直控制不下来的体重竟掉了十来斤，现在血压也不高了，血脂也不稠了，感觉身体比之前还年轻了呢。

最近我回去一趟，居然看到父亲在包饺子，外婆在桌边擀饺子皮，而奶奶竟然戴着老花镜在缝被子，他们仨有一搭没一搭地聊着天。我惊讶地问父亲：“外婆和奶奶的耳背都好了吗？”

父亲笑着说，这两个老太太常常都是各问各的、各答各的，虽然大多数时间都在“鸡同鸭讲”，但也不耽误她二位聊天，更神奇的是偶尔还真能“聊”对上。

父亲、外婆、奶奶——一直被母亲戏称为“七十、八十、九十”组合，他们在乡下的平静日子里相互扶持，安稳地过着晚年。又是一年春节至，父亲说他们这个组合要再接再励，新的一年继续锻炼好身体、健健康康的，向着“八十、九十、一百”的目标齐头迈进。 吴娜