

## 会找乐子的老妈



老妈退休后总说：“日子不能闲着，得给自己找点乐子。”这话她可不是说说而已，这些年她把日子过得比年轻人还热闹，满是烟火气的快乐，像冬日里的暖阳，烘得全家都暖洋洋的。

最先让老妈“上瘾”的是广场舞。起初她只是傍晚在小区广场散步，看着一群阿姨跟着音乐扭动，手在兜里揣了又揣，脚在原地挪了又挪，终究没好意思加入。后来张阿姨拉着她“搭伴儿”，第一天回家时，老妈脸上的红晕还没退，兴奋地给我学跳新动作。没过多久，她成了队伍里的“积极分子”，不仅每天准时到场，还跟着视频学新舞步，晚上睡前总拉着老爸“排练”。有次社区办广场舞比赛，老妈早上5点就起床化妆，描眉时

手都在抖，嘴里还念叨：“得给我们队争口气。”比赛那天，她穿着亮片舞裙，在舞台上耀眼得像星星，下台后抱着我激动地又哭又笑：“闺女，妈这辈子从没这么高兴过。”

跳舞的同时，老妈还迷上了学用智能手机。以前她只会接打电话，看我用手机买菜、视频聊天，总说“这玩意儿太复杂，我学不会”。可自从邻居李阿姨教她用短视频App看菜谱，她的态度来了个大转变。每天抱着手机研究“红烧排骨怎么做不柴”“凉拌黄瓜怎样更入味”，厨房成了她的“试验场”。后来她不仅学会了用手机买菜、缴水电费，还在家族群里当起了“活跃分子”，每天分享养生小知识、搞笑段子，逢年过节还会发红包。

阳台的小菜园，是老妈最新的快乐天地。去年春天，她从老家带回一包菜籽，说：“自己种的菜吃着放心，还能解闷。”起初只是在几个泡沫箱里种了些小葱、香菜，后来越种越上瘾，阳台被她摆满了花盆，辣椒、番茄、生菜挤得满满当当。每天清晨，老妈第一件事就是去阳台“视察”，给蔬菜浇水、施肥。有次下大雨，她怕雨水淋坏番茄苗，冒雨跑到阳台搬花盆，淋得浑身湿透，却抱着花盆笑得开心。夏天的时候，阳台的蔬菜丰收了，红的辣椒、绿的生菜、黄的番茄挂满枝头，老妈像展示宝贝似的给我们看，还把新鲜蔬菜分给邻居，听着大家夸“你家菜长得真好”，她的腰杆都挺得更直了。

前段时间，老妈又琢磨起新乐子，学做甜品摆摊。跟着视频学会做雪媚娘、双

皮奶后，她每周六早上都推着小推车去小区门口摆摊，还特意做了卡通贴纸贴在盒子上。起初不好意思吆喝，后来熟客多了，她也放开了嗓门。有次小区里的小朋友围着推车不肯走，老妈干脆多送了几个小饼干，孩子们笑得咯咯响。她说摆摊不为赚钱，就喜欢看大家吃得开心的样子。

老妈还牵头建了小区宠物交流群。每天在群里分享自家猫咪的日常，组织大家周末带宠物去公园聚会，还帮邻居给宠物找靠谱的宠物医院。有次邻居家的小狗走丢，老妈发动群里人帮忙寻找。找到后，邻居特意上门道谢，老妈笑得合不拢嘴：“都是街坊，这点忙算啥。”

除了这些，老妈还爱参加社区的手工作班，学织毛衣、做剪纸。织的第一件毛衣针脚歪歪扭扭，却非要给我穿，说：“这是妈亲手织的，暖和。”老妈剪的窗花贴满了家里的窗户，过年时红彤彤的，满是年味。有时候我问我：“妈，你这么忙不累吗？”她总会笑着说：“累啥，每天有事干，心里踏实，这就是乐子啊。”

老妈的乐子没有多么轰轰烈烈，全是藏在柴米油盐里的小欢喜。广场舞的音乐、手机里的菜谱、阳台的蔬菜、手里的针线，这些平凡的事物，在她眼里都成了快乐的源泉。看着老妈每天乐呵呵的样子，我忽然明白，真正的快乐从来不是追求多么华丽的生活，而是像老妈这样，在平淡的日子里，用心寻找属于自己的小乐趣，把普通的生活过得热气腾腾。卜庆萍

## 老年人的“松弛感”

“松弛感”这个近年来在年轻人中颇为流行的词，其实不仅仅属于他们，退休的老年人同样也需要这份宝贵的“松弛感”。

当今社会，中小生面临课业负担，他们渴望“松弛感”，希望能在繁重的学习之余，有更多自由放松的时间。职场上的年轻人，如同上了发条的机器，在竞争激烈的工作中不停转，他们也在呼唤“松弛感”，希望能忙里偷闲。而那些已经退休的老年人，同样有着对“松弛感”的深切渴望。

许多老年人退休后，主动承担起了照看孙辈的责任。老李就是其中一位，他的孙子活泼可爱，就像个小旋风，一刻也不停歇。每天，老李要给孙子做饭、辅导作业、带他去公园玩耍，忙得团团转。有一次，孙子不小心摔倒了，老李心急如焚，抱着孙子就往医院跑。从那以后，他更加紧张，时刻盯着孙子，生怕再出什么意外。他觉得自己心弦紧绷的发条，一刻也不敢放松。他常常在夜深人静的时候，感叹道：“什么时候才能卸下担子歇歇啊。”

除了照看孙辈，老年人对身体的担忧也让他们难以放松。老张的身体一直不太好，他经常去医院检查。每次检查结果出来，他都会紧张得睡不着觉。有一次，医生说他的血压有点高，需要注意饮食和休息。老张从此就更加小心翼翼了，什么都不敢吃，每天按时吃药，还时不时地量血压。他觉得自己生活得就像一个囚徒，被身体的健康问题束缚住了。

其实哪个年龄段都有他力不从心和无力掌控的时候。从心理层面来看，老年人对“松弛感”的渴望，其实是对相对自由和无忧感的追求。他们可以适当地减少对孙辈的照顾，让孩子的父母多承担一些责任。同时，也要学会调整自己的心态，不要过于关注、担忧身体，保持积极乐观的生活态度。好在老李后来和儿子商量，让儿子多陪陪孙子，自己则报名参加了社区的书法班。有了闲暇，并且有时间做了自己想做的事儿，他的“松弛感”便找回来了。紧张身体的老张也在家人的劝说下，愿意走出去，做些力所能及的锻炼，多与人交流，他的“松弛感”也慢慢回归了。

每个年龄段追求的“松弛感”并不是什么都不做，只想“松弛”，而是在积极的状态下做事，在忙碌中找到乐趣。读书的孩子们如此，像陀螺不停转的年轻人如此，犹有余热可发挥的老年人也是如此。 苏应纯



## “碰瓷”的老小孩儿



回老家参加朋友儿子的婚礼后，我打算明天开车返回城里上班。

这天晚上，我从朋友家喝酒回来，正

在收拾行李，母亲拄着拐杖进来了，试探地问：“儿子，能不能多住几天再走呀！”“妈，这可不兴，公司那边忙着呢。”母亲听了，叹气说：“你有大半年没回家了，这次回来一趟，就不能多住几天吗？公司离了你就不法活了？”我听了，哭笑不得地解释：“我只请了几天假，到时候，老板会不高兴的。”母亲听了，满不在乎地说：“大不了不在这家公司干就是了。”母亲说得倒轻松。我想也不想，就一口回绝她，不行，不能迟归。我看到母亲脸色有点难看，但终究没再说什么。

第二天，吃过父亲的荷包蛋，我往村中心的停车场走去。到了那儿才发现母亲已经拄着拐杖等着了，难怪我吃早餐没看到她，以为上邻居家串门去了。

我心疼得边走上前边跟她说：“你怎么跑这儿来送我，赶紧回去吧。”母亲理了理额头上散乱的花白头发，说：“没事，你赶紧上车吧。”

可当我打开车门准备上车时，吃惊地发现母亲在我的车前软软地倒了下去，我忙冲到她身边，焦急地问她哪儿不舒服，她只是抚着胸口呻吟。这时，邻居扛着锄头经过，看到倒在车前的母亲，埋怨我说：“咋把老太太撞倒了，还不赶紧送她上医院……”这时候，我的脑子里突然蹦出了两个字“碰瓷”，对，母亲肯定是用“碰瓷”这招让我脱身不得，挽留我多住几天。知道我猜出了她的心思，母亲竟也不装了，像孩子小计谋得逞一样，笑了……

张志松

## 爱自夸的老妈快乐多

作风，就喜欢自夸。

我跟老妈打趣说：“妈，您这自夸也太明显了。不带这样的，以后您别自夸了，等着我们夸您吧。”老妈笑嘻嘻地说：“每次你们光顾着吃了，谁都不肯夸一下我的手艺。我自夸一下，你们吃着不是更香？”我们都被老妈逗笑了。

老妈的确非常喜欢自夸。有句老话说：“庄稼是别人的好，孩子是自己的好。”可老妈呢，无论庄稼还是孩子，都是自己的好。

自从老妈打理了一个小菜园，她常会自夸：“瞧咱这小菜园，菜畦齐整，菜长得水灵，看着多好。那天我去你五婶家的菜园看了看，菜长得没我的好，种类还没我的全……”老妈这不是贬低别人、抬高自己吗？我批评她这样做不好，她笑呵呵地说：“我又没当着她的面说，没事！都说人比人气死人。我跟你五婶比，几乎样样不如她，不如她能说会道，不如她心灵手巧。我要是光跟她比这些，不得气死自己

嘛。我偏要找一下她不如我的地方，这样一比，我不就乐呵了嘛！”

老妈这话说得有道理，她喜欢自夸其实是在努力找自己的优点，来让自己开心。小时候，她对我们几个也是用的这种策略。我和哥哥、姐姐的学习成绩都不好，但老妈特别善于发现我们的优点，而且会把这个优点放大。

这么多年里，我们都习惯了老妈的自夸。别人不夸，她就自己狠夸。如今老妈年纪大了，依旧喜欢自夸。“别看我年纪大了，眼神好着呢，瞧我做的针线活，不差！”“要论做菜的手艺，咱们这些亲戚里谁也比不上我，你姨你舅他们就爱在咱家吃饭。”……

老妈喜欢自夸，但从来仅限在家人面前。她善于发现自己的闪光点，生活态度向来积极乐观。而且最重要的是，在她的影响下，我们姐弟的性格都特别开朗，这与她的“孩子是自己的好”的自夸式教育方法是分不开的。

王国梁



“瞧我做的这道冰糖猪肘，色香味俱全，你们赶紧尝尝，这手艺不输饭店的大厨……”老妈把一道“硬菜”端上桌，又开始老王卖瓜，自卖自夸。这是老妈一贯的