



我们都要常回家看看

们会定期快递过来之类的叮嘱，只呆了半个小时，放下一叠崭新的人民币、一部新老人机、几大袋高档礼品后，丢下一句话：“我们单位上忙着呢，走了啊。”便急急地各自驾车而去。

罗婆婆的几个子女，都很有出息，收入高、工作又体面，只是一年到头难得回几次老家。失去老伴的罗婆婆常年守着偌大一个屋子，连个说话的人都没有。老妈感慨：“还好，你知道隔三差五的回来看看我们，不像她那几个不懂事的孩子。”这番话让我不由得脸上发烫。其实我一个多月才回来一次，每次回来的时间也不长。

吃过晚饭，我鬼使神差地推开了罗婆婆家大门，她正呆呆地望着老伴的遗像入神。她显然没想到我会来看她，艰难地起身相迎，布满皱纹的脸庞泛起笑容。那天和罗婆婆聊了很久，她说她家的几个子女都很争气，先后考上重点大学，毕业后一直在城市打拼，子女们几次想把她和老伴接到市里享福，但他俩习惯了农村的生活，就拒绝了。

刚开始，子女们还隔三差五地回来看望他们，每次都大包小包，老两口成了大家艳羡的对象。但随着儿女们陆续成家，便很少再回来。老伴去世后，他们就更是只在过年才回来一次，吃完年夜饭就又走了，与她说不上几句知心话。

罗婆婆说，她老了，不需要子女们的钱，也不缺吃穿，只想与子女们在一起多吃几顿饭、摆几句家常，就足够了。她还告诉了我他们住哪里，孙子、外孙女在哪里上学等敏感信息……

公交车到站了，我和老奶奶告别。那一刹那，我突然想，如果我是那个搞诈骗的年轻小伙，这位老奶奶会不会也被我骗？当老人的子女长期不在身边，对老人不闻不问，那些愿意花时间陪他们聊天、一口一个“叔叔”“阿姨”“爷爷”“婆婆”叫着的“热人心”该有多大的杀伤力啊？

想到这，我拨通了妻子的电话，让她带着女儿下周去岳母家，她也很久没回去看看了。或许，子女常回家看看，才是老人们不被骗的底气。 彭功智

老李头的心愿

小区里有个“名人”，大家都叫他老李头。他最大的特点就是嗓门大，尤其是笑起来，“哈哈”几声，夸张点说，能把旁边的树叶都震落一地。他又特别爱笑，所以大家提起他，首先想到的是他的笑声。

说老李头是名人，一点不假，不仅我们小区男女老少都认识他，小城里大部分人都见过他，而且很多人都跟他打过交道。

老李头原来是一家医院的后勤工作人员，退休后过着衣食无忧的生活。按理说，到了颐养天年的时候，应该好好享受天伦之乐。可老李头偏偏闲不住。他跟周围人说：“刚退休那半年，我感觉自己闲得发慌，再不找点事干，迟早憋出病来。我没啥大目标，就是想退休后还能做点有意义的事，证明我还活着。”说完他又“哈哈”大笑起来。

老李头为了实现自己的小心愿，当了小区的义务宣传员。他粗通文墨，编了很多关于“打造幸福家庭，创建和谐小区”的顺口溜。他把自己编的这些顺口溜写到小区的宣传栏，竟然收到了意想不到的效果。因为顺口溜通俗易懂，朗朗上口，很快流传开来，连呀呀学语的孩子都会念了。

不仅做宣传工作，老李头还是义务督导员。看到小区里乱丢垃圾、乱停车辆等不文明行为，他立即跑过去制止。开始的时候，大家还对他有意见，但在他的“管教”下，也慢慢养成了文明的习惯。

我们小区的环境和氛围越来越好，老李头又萌生了一个“小心愿”：发动像他一样的老年人，走出家门，做点对社会有用的事。那段时间，媒体经常曝光个别老年人为老不尊的事，人们感慨“坏人变老了”。老李头很气愤地说：“咱老年人得争口气，不能让几颗老鼠屎坏了一锅汤。咱得做出个样子了，给咱老年人正名。”

老李头带着一大批老年人，走上街头，做小城的义务宣传员和监督员。后来又加入创建文明城市的志愿者队伍。让大家没想到的是，他们的志愿者工作做得有声有色，因为他们之中有不少退休老干部、老职工，做起工作来很有一套。走在小城的街头，经常会看到老年人在“执行公务”：他们向市民做宣传，纠正市民的不文明行为，跟市民沟通各个方面的需求……大家都觉得，这群老年人越来越靠谱。

当然老李头是最积极活跃的一员，人们几乎每天都能在小城的大街小巷看到他的身影。大家还是亲切地叫他老李头，有时遇到困难，也会找他帮忙。每当别人说“谢谢”时，老李头总是“哈哈”一笑。

老李头的一个个小心愿正慢慢实现，他也在完成心愿的过程中，成为越来越受大家尊敬的老人。 王国梁



舅姥爷的“九九艳阳天”

结起来就是几句寻常话，人人都可以做到，但一辈子坚持下来不容易。

身子不能闲，劳动助延年。舅姥爷高寿的主要原因就是热爱劳动。俗话说：脑怕不用，身怕不动。他常年在农田里干活。到了耄耋之年，还是闲不住，经常做力所能及的活计。他说：“劳动可以让身体得到锻炼，舒筋活络，血液畅通。”可以说，世间没有一个长寿者是懒汉。

生活有规律，健康有保障。舅姥爷每晚10点前上炕睡觉，早上六点必起床。一天三顿按点吃饭。雷打不动的规律作息让他的精神头儿看上去总那么充沛。

多吃五谷杂粮，药补不如食补。舅姥爷平时爱吃粗粮。他说粗粮好消化，总吃细粮，器官都被“惯”坏了。

饭吃七分饱，身上得病少。尽管舅姥爷肠胃没毛病，但他从不贪吃。俗话说：少吃尝滋味，多吃伤脾胃。寿命是从自己嘴里省出来的，只吃七分饱，肠胃乐陶陶。人老脚先衰，走路身体好。舅姥爷晚

年闲不住，也是坐不住的，说什么也要下地走走。一到夏天，他就到村外河滩上的鹅卵石上光脚走一小时。俗话说：脚是人的“第二心脏”。老人打赤脚走河滩，也算是做足底按摩。

保持好心情，疾病自然少。舅姥爷为人处事从不计较，从不生闲气闷气。他说：“我每天保持个好心情，病啊灾啊自然就跑了。”

严格自律，从不放纵自己。舅姥爷一生不沾烟酒，不论在什么场合都不破例。有时实在推不脱的喜庆宴席，他也不沾这两样。从不吃大鱼大肉，饮料从来不喝。

最重要的是舅姥爷不会用智能手机，我想不被电子产品绑架、只看书报也是他长寿的一个秘诀吧。

别看老姥爷是庄户人，走过的地方可不少。跟着孩子们没少国内游，还时不时走出国门搞个跨境游。他常说自己这辈子去过好些地方，也算见识过大世界，圆满了。” 王瑛

跟母亲学“三思而后买”

欢的东西就买。多少钱买个喜欢呀？”

“多少钱买个喜欢呀！”这话是我的口头禅。我看到喜欢的东西，一般不会在乎价钱，一定要买回家。而且很多时候不假思索，好像生怕不赶紧买就会被别人抢走一样。母亲继续：“我看呀，你的喜欢也就一秒钟，买回家就不喜欢了。你瞧瞧，你衣橱里多少衣服都好几年不穿了。买的时候也说喜欢，穿不了一两次就不穿了。我不反对你买，现在条件好了，该买就买。可不能瞎买，瞎买糟蹋钱不说，还给自己添负担。以后你买东西的时候要想想，这个东西你到底是不是真需要，买回家能用几次。当然了，人都喜新厌旧，可以买新东西，但要想想你买的这个东西是不是比旧东西好……”

母亲的长篇大论终究起了作用，她让我开始反省自己的消费观。买买买成了我生活的常态，但确实如母亲所说，很多东西就是买的时候喜欢一秒钟，尤其廉价的东

西越发不珍惜，很多都被当垃圾扔掉了。

我对母亲保证：“以后我买东西也要像你一样，三思而后买。”多年里，母亲一直是这样做的。家里经济条件不好的时候，她精打细算过日子。后来日子越过越好，手头也有钱了，但母亲从来不乱买东西。不是她节俭过度，而是觉得买东西是真的需要。母亲在老家的时候，家里每天收拾得利利索索，屋子里干净整洁，一点也不杂乱，这得益于她不会买过多的“闲家物”。再看看我家，乱七八糟的东西到处是，真正喜欢的却不多。

接受了母亲的三思而后买，我首先来了一次断舍离，将没用的东西做了规整，给它们寻了去处，家里一下子变得清爽许多。我发现电脑桌上整理过后，我写稿的时候思路都通畅了。

我不再乱买东西，我的生活节俭了许多，连内心都变得轻盈了。极简主义，应该是从“三思而后买”开始的。 马亚伟

那日，早起赶公交，我抢到最后一个位置坐下。下一站，上来一位银发老奶奶，提着大包小包，佝偻着身体，在满满当当的车厢内摇摇晃晃，见状我主动让座，老奶奶连声道谢。我们开始有一搭没一搭地聊了起来。许是见我面善，她居然将她是哪里人，住哪里，家里有什么人，儿子儿媳干啥工作，小孙女在哪里上学等敏感信息一股脑地告诉了我。

这让我想起上个月，回老家陪父母吃饭时，他们说邻居罗婆婆，前几日被一个推销保健品的年轻小伙骗了两万多元。他们的子女匆忙赶回来后，一边气呼呼地指责罗婆婆咋这么笨，70多岁的人了连骗子也认不出来，一边收走了她所有的银行卡，然后又是一番别和陌生人说话、想吃些什么



舅姥爷是1921年生人，2020年去世，享寿99，实现了他“九九艳阳天”的遗愿。舅姥爷一辈子是个庄户人，自幼体弱多病，成年后还做过两次较大的手术。就是这样的身体状况为何能达到“白寿”？晚年还遍游祖国的山河大川，还走出国门到四大洲的不少国家著名景区观光打卡。有人可能会问，老人家有什么长寿秘诀？因为我每年寒暑假代表我母亲都要回乡下看望舅姥爷，听他老人家经常念叨，他的长寿秘诀归



一大早，母亲就冲我屋高喊：“你扔到垃圾桶的是什么东西，好像还没用过呢。”我轻描淡写地说：“哦，是过期的面膜，买得太多，放过期了。”

母亲放下手中的笤帚，又开始语重心长：“你都多大岁数了，还这么不会过日子，天天就知道买买买，瞧这屋子里，你买了多少没用的闲家物？光是你这电脑桌上，就摆着这么多小玩意，我看着都乱。这些东西，有用吗……”母亲的话还没说完，我就打断她：“时代不同了，你的消费观念也该改变了。现在条件好了，看到喜