

老年人“闲不住”也是养生



谈及养生,许多人脑海中浮现的,或许是“采菊东篱下,悠然见南山”的清闲,是“晚来天欲雪,能饮一杯无”的安逸。我们习惯于将养生与静养、休憩、慢生活划上等号,仿佛身体的康健,全然来自对欲望的减法和对活动的规避。然而,这种观念或许只说对了一半。有时,太清闲对身体并无益处,一种恰到好处“闲不住”,才是更深层次、更具生命力的养生之道。

养生的第一层境界,是养“形”。我们的身体,如同一台精密的机器,遵循着“用进废退”的自然法则。长期闲置,零件会生锈,机能会退化。我邻居家有位退休的张大爷,曾是个木匠。退休后,儿女劝他好好歇着,享享清福。可他闲不住,在阳台上搭了个小木工房,每天叮叮当当,不是给孙子做小木马,就是给老伴打个花架。有人笑他不会享福,他却指着灵活的双手和硬朗的腰板说:“这身骨头,就是闲不住给‘养’出来的。”你看,当他专注于刨光一块木头,当他眯

着眼测量尺寸时,他的身体在一种无意识的运动中,关节得以舒展,肌肉得以锻炼,气血得以通畅。这种“闲不住”,不是疲于奔命的劳作,而是一种融入了热爱与创造的主动活动。它比任何刻意为之的保健操,都更能滋养身体的活力。

养生的第二层境界,是养“神”。如果说身体的闲置导致的是机能的衰退,那么精神的闲置,则是一场更可怕的“内耗”。当一个人无所事事,大脑便成了“闲人”的聚居地,杂念、忧虑、悔恨便会乘虚而入,搅得心神不宁。中医常说“思虑伤脾”,现代医学也证实,长期的负面情绪是许多疾病的诱因。而“闲不住”,恰恰是驱散这些精神阴霾的最好方式。

我认识一位退休的李老师,她没有选择去老年大学里随大流,而是拾起了年轻时喜欢的书法。每天午后,她都会铺开宣纸,研好香墨,一笔一划,临摹碑帖。她说,当毛笔在纸上行走时,整个世界都安静了,所有的烦恼都被抛到九霄云外。那种专注,是一种精神上的“入定”,是一种主动的“放空”。它让心神从纷繁的俗事中抽离,回归到一种纯粹而宁静的状态。这种“闲不住”,不是为了打发时间,而是为了给精神找一个安放的锚点。它养的不是清闲,而是一种专注与平和的心境,这比任何补品都更能滋养我们的内在世界。

养生的最高境界,是养“气”。这里的“气”,是生命的元气,是存在的价值感。人活一世,最怕的不是身体的衰老,而是精神的“空心化”。当一个人觉得自己不再被需要,不再有价值时,生命的“气”就会慢慢泄掉。而“闲不住”,正是

为生命充“气”的最佳途径。

张大爷做的小木马是孙子的心头至宝;李老师写的春联,是邻里争抢的年货。他们的“闲不住”,早已超越了个人爱好,升华为一种与外界的情感连接和价值创造。在忙碌中,他们感受到了被需要,感受到了自己的存在对于他人、对于世界的意义。这种“被需要”的感觉,是生命力的最佳催化剂。它像一股暖流,滋养着人的心田,让人的精神面貌焕发出一种由内而外的光彩。这,便是养“气”。它让我们明白,真正的养生,不是把自己当成一个需要被小心翼翼呵护的“易碎品”,而是把自己看作一个能够持续发光发热的能量体。

当然,我们所说的“闲不住”,绝非是那种被压力追赶的、充满焦虑的“瞎忙”,也不是不服老、不服输的硬撑。它是一种发自内心的热爱,一种从容不迫的节奏,一种有所寄托的充实。它可以是侍弄花草,可以是钻研园艺,可以是参与社区服务,甚至可以是帮带孙辈。关键在于,这件事能让你沉浸其中,让你感到愉悦,让你觉得“我还有用”。

所以,真正的养生,或许不是追求绝对的“闲”,而是在“动”与“静”之间找到一个精妙的平衡。如同一条河流,唯有流动,才能保持清澈与活力;一潭死水,看似平静,实则正在走向腐朽。让我们都去找到那件能让自己“闲不住”的事吧,在叮叮当当的创造中,在笔墨纸砚的静默中,在柴米油盐的烟火气中,养好我们的形,安好我们的神,补足我们的气。这,或许才是通往健康长寿最温暖、也最坚实的道路。

苏应纯

只想留住“年轻”的父亲

那天父亲出门时,扶着鞋柜提鞋,没扶稳,身子歪了一下差点摔倒。我急忙伸手去扶,他像背后长了眼睛一样,头也没回就安抚我道:“我没事,不用扶。”

父亲老了。他的四肢不像从前那样,鼓着一坨一坨的肌肉,而是变得瘦弱。他的背弯了,不像20年前,举着麦克风唱歌时抬头挺胸、声音嘹亮。他脱下了曾经擦得油亮的皮鞋、熨烫的齐展的西裤,开始穿运动鞋,穿我们的旧运动衣。他说还是这样穿更舒服。

如今的他和我心中的他分明还是同一个人,怎么身形却渐渐不同了?

听奶奶讲他小时候最顽皮。8岁那年,他无意中从凉席下发现了奶奶藏的十多块钱。他拿着这些钱在家属院里呼朋唤友,招呼了十几个小伙伴到小卖铺里买冰棍、饮料,像过节一般疯了个痛快。后来被奶奶发现,抄起扫帚头就挥了过去,父亲一看“嗷”的一声挣脱,扭身便跑。那次,他在一楼的煤房里躲了两天才被爷爷找到,领回了家。

这样“鸡飞狗跳”的闹剧是父亲童年时光的主旋律,那时的他就像一匹将要长大的烈马,热烈、莽撞、肆意张扬、充满活力。

他的脾气一贯急躁又张扬。我从小学开始,每天放学回家路过棋摊,都能看见一大群人中,表情激动、叫喊最大声的就是我的父亲。“下这儿,下这儿啊!”

我的性格随他,“嘴硬”又不服管束,因此从小没少和他“犟嘴”,他越说往东,我就偏要往西,于是也没少挨他打。母亲温柔,我和父亲吵时她总是劝慰我们。小时候,她常劝父亲:和自己孩子还计较什么?待我长大,她又劝我:你爸年纪大了,你让他。可我俩谁都不服谁,头一扭,看也不多看对方一眼。

是什么时候开始,他忽然不常和我争辩了?

我休完产假返岗那阵子,熬瘦了十多斤。父亲不语,只是暗地里嘱咐母亲每天给我烧汤、炖肉,想把我失去的体重再补回来。那段时间,他也不和我争了,很是让着我,连餐桌上都安静了不少。

退休后他迷上了唱歌。想买一个专业点的麦克风却拿不定主意选哪个。就通过母亲给我传话,我精挑细选给他下了单。这次,他一点意见没提,乐呵呵就用了。母亲告诉我,你爸逢人就显摆,麦克风是闺女给买的,好用!

曾几何时,那个高大强壮、走路如疾风的背影渐渐佝偻了,皮肤松弛了、语速慢了、“发火”少了,看手机时也戴上了老花镜了。时光带走了他年轻的容颜,也带走了他飞扬的青春。我却不想让这么快老去。于是,我找机会就去“挑衅”他,看他压不住“暴脾气”又声音洪亮地和我争辩起来,我的心中便涌起一阵莫名的心安。

如今,我还常常故意找茬,他却渐渐不再上当。一次偶然,我看见他对着镜子练习挺直腰板,这才明白,他也在努力做回我记忆里那个年轻的父亲。 郑婕

社区里的“暖心老妈”



声控灯旁多了个插电的小夜灯,暖黄色的光刚好照亮台阶。后来才知道,是张桂英听说后,自掏腰包买了灯,还每天特意晚半小时关灯。

张桂英的布兜像个百宝囊,里面永远装着惊喜。春天是刚摘的香椿芽,用保鲜袋分装好;夏天是冰镇的酸梅汤,装在保温壶里;秋天是晒干的桂花,用玻璃罐密封着;冬天则是热乎乎的烤红薯,用旧毛巾裹得严严实实。这些东西她从不收钱,谁要是硬塞,她就假装生气:“再这样下次不给你留了。”

去年夏天暴雨,小区西门的积水漫过了脚踝。张桂英站在雨里,手里举着块木板,指挥大家踩着木板过马路。雨水打湿了她的衣服,可她愣是站了两个多小时,直到物业赶来疏通。后来有人发现,她那天晚上就发了高烧,却还惦记着独居的王大爷家会不会漏水,爬了五层楼去查看。

社区里的老人都爱往张桂英家跑。独居的刘奶奶眼神不好,每次取药都是张桂英代劳,回来还会把药的用法用量写在纸条上,用大号字体标清楚;王大爷的收音机坏了,她就让儿子帮忙修好,还特意调好了常听的戏曲频道。有次刘奶奶突发心脏病,正是张桂英每天的“敲门问候”发现异常,及时联系了医院,才捡回一条命。

孩子们也把张桂英当成亲奶奶。放学后家长还没下班的孩子,都知道去302室等。张桂英会给他们准备小点心,监督他们写作业。有个叫乐乐的孩子不爱吃蔬菜,张桂英就把胡萝卜、菠菜切碎了

包进饺子里,告诉乐乐这是“能量饺子”,吃了就能像奥特曼一样厉害。现在乐乐不仅不挑食,还会主动帮张桂英择菜。

上个月社区举办“邻里节”,大家一致推选张桂英当主持人。上台时她有些紧张,可一开口,熟悉的亲切语气就让全场安静下来。“咱们社区就像一个大家庭,我就是个爱操心的老妈子。”她的话音刚落,台下就响起了热烈的掌声,有几个老人甚至红了眼眶。

有次我问张桂英阿姨,每天为邻里忙前忙后,会不会觉得累。她正给窗台上的多肉浇水,闻言笑了笑:“我老伴走得早,儿子又在外地工作,以前总觉得家里空落落的。现在看着大家热热闹闹的,心里就踏实。再说,谁还没个需要帮忙的时候呢?”阳光透过玻璃窗照在她身上,银白的发丝泛着温暖的光。

现在的302室,成了社区的“暖心驿站”。有人在这里借工具,有人在这里聊家常,还有人把自家做的美食送来分享。张桂英的布兜依然每天准时出现在楼道里,只是现在,布兜里的东西越来越丰富,有王大爷种的青菜,有李梅买的水果,还有孩子们画的贺卡。

傍晚时分,社区的广场上渐渐热闹起来。张桂英带着老人们跳广场舞,笑声和音乐声飘得很远。晚风拂过,带来了阵阵花香,也带来了邻里间的温情。这个平凡的老人,用日复一日的琐碎付出,把温暖送进了每个人的心里。她就像社区里的一盏灯,虽然不耀眼,却足够照亮每一个人的生活,也让这个社区变成了名副其实的“幸福里”。 卜庆萍



清晨七点的阳光刚漫过单元楼的窗台,302室的防盗门就“咔嚓”一声开了。张桂英挎着布兜走出楼道,布兜里的搪瓷杯碰撞出轻响,杯里泡着的菊花茶香混着晨露的清新,在空气中漫开。“张阿姨早啊!”晨跑的小伙子笑着打招呼,张桂英立刻停下脚步,从布兜里掏出个油纸包,“刚蒸的南瓜糕,你妈说你最近加班火气大,拿着当早餐。”

在我们幸福里社区,没人叫张桂英的全名,大家都喊她“暖心老妈”。这个称呼是3年前传开的。那时社区刚入住一批新住户。刚毕业的李梅租住在201室,加班到深夜回家时,总被漆黑的楼道吓得心跳加速。有天晚上,她发现楼道