

## 老妈打造的可食小院

把老妈从乡下接进城的念头，在我心里盘桓了多年。可每次一提，她都把头摇得像拨浪鼓。“不去不去，城里那地方，出门是车，进门是墙，连口新鲜气都吸不着，人能住得舒坦？”我知道，老妈不是矫情，她是离不开那片养了她大半辈子的土地。她的根，就扎在老家的院子里。

去年，我们终于换了套带小院的房子。我揣着房产证，像揣着一张王牌，再次回了趟老家。我没多劝，只是把小院的图片翻给她看，照片里，阳光正好，洒在空荡荡的院里，我妈的眼睛一下子就亮了。她凑近了，手指隔着屏幕，仿佛在抚摸那片土地，喃喃道：“这地方看着不错。”我心里一乐，知道这事成了。

搬家那天，老妈没带多少行李，倒是从老家扛来两大包东西，打开一看，全是她珍藏的菜种子。她说：“城里的菜，看着水灵，吃着没味儿。”

果不其然，这小院成了我妈的“封地”。她那双摆弄了一辈子泥土的手，像是找到了失散多年的战友，一下子就活络开了。天蒙蒙亮，她就穿着那双旧布鞋，在院里忙开了。翻地、播种、浇水、施肥，每一个动作都带着一种近乎虔诚的仪式感。她不允许我们插手，说我们没经验。

没过多久，小院就变了模样。东边一垄是顶花带刺的黄瓜，绿油油的藤蔓顺着架子往上爬，像一道绿色的瀑布；西边一畦是红得发亮的番茄，个个像小灯笼似的垂挂枝头；角落里，辣椒、茄子、豆角，挤挤挨挨，热热闹闹。我妈还在菜畦的间隙里，撒上了凤仙花和万寿菊的种子。她说，菜是吃的，花是看的，日子得有滋有味。

从此，我们家的餐桌成了一场蔬菜的“时装秀”。今天是新摘的清炒丝瓜，明天是现刨的土豆炖豆角，那股子鲜甜劲儿是从前体会不到的。老妈看着我们狼吞虎咽的样子，脸上绽放出那种满足又得意的笑容。

前不久，几个同事闹着要来家里“蹭饭”，要尝尝我妈种的菜。我妈忙活开了，早早就在院里挑最新鲜的几样菜，洗得干干净净，码在竹篮里待客。

同事们来了，一进小院，眼睛就不够用了。小王是个文艺青年，举着手机拍个不停，嘴里啧啧称赞：“阿姨，您这哪是种菜，您这是在打造艺术品啊！”大刘是个实在人，直接从藤上摘下个番茄，在衣服上擦了擦就往嘴里塞，嚼了两下，眼睛都瞪圆了：“甜，这才是番茄该有的味儿！”

在大家的一片赞叹声中，我妈反倒



不好意思了，笑着谦虚道：“我一个乡下老太婆，没啥能耐，就会摆弄这几棵菜，让你们见笑了。”

这时，学城市规划的小王，像是想到了什么，对我妈说：“阿姨，您这小院叫‘可食小院’可好？”

“可食小院？”我妈愣住了。既而，她那饱经风霜的脸上渐渐呈现出喜上眉梢。

那天晚上，送走同事后，我妈没像往常一样急着去收拾，而是独自站在小院里，看着满园的生机，久久没有说话。我知道，小王那句“可食小院”，在她心里种下了一颗比菜籽更珍贵的种子。它让她明白，她那点“乡下老太婆”的本事，在这个钢筋水泥的城市里，不仅不是过时的老古董，反而是一种闪着光的、被时代需要的智慧。

这个院子，种出的不只是瓜果蔬菜，更是我妈晚年生活的尊严和底气。它是一座桥梁，连接了乡愁与城市，也让我妈那颗热爱土地的心，在异乡找到了最踏实的归宿。

苏应纯

## “不生气”就是好心情的基本盘

时下的养生理论层出不穷，但有一点成为共识，那就是好心情是养生的根本。而保持好心情一定是从“不生气”“少生气”开始的。生气对人体的伤害太大了。生气带来的是坏心情、负能量，破坏的是身体的免疫力，是使人体正常细胞发生癌变的重要因素之一。

这绝非危言耸听，据说就曾有人实验证明，把一支玻璃管插入零摄氏度的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”，描绘出一幅“心理地图”。试

验表明，把人呼出的“生气水”，注射到小白鼠体内，几分钟后小白鼠就死了。这说明人生气时产生的“毒性”太厉害了。

同样中医认为“百病皆生于气”。人老了，性情心理都会随年龄增长有所变化，一遇到不顺心的事，极易感情上火……殊不知，这种情绪对身体健康尤为不利。所以老年人要保持平和心态，尤其在生气这件事儿上最要不得。

糊涂点、想开点，实在看不开也别憋着，莫如痛快吟诵几遍《不气歌》“他人气



我我不气，我本无心他来气；倘若生气中他计，气出病来无人替；请来郎中将病治，反说气病治非易；气之为害大可惧，诚恐因病将命废。我今尝过气中味，不气不气真不气。”此乃清代东阁大学士阎敬铭所作。古人尚且明白的道理，我们这些“身经百战”的老人们还有什么想不通的。

王璞

## 家信尽孝

素熙当年为了爱情远嫁南方，离家一千多公里，回家成了难事——平时没时间回家，节假日公司放假时，又一票难求。她通常一年回一次。母亲去世后，家里就剩下83岁的父亲独居，她回家的次数频繁了些，也只能等节假日，还要转三四次车。

父亲没有基础病，能自己洗衣做饭，不愿跟两个儿子同住。但父亲严重耳背，给他买了助听器，他嫌戴着难受，宁可听不见也不愿戴。和他说话，必须凑到他的耳边，还得大声说他才能听到；打电话也是单向倾诉——父亲根本听不清对方说什么。

素熙回家时，曾耐心地教父亲使用微信。当时他学会了，可等她一走，父亲便又忘了如何使唤。哥哥弟弟没那份耐心反复教，素熙自己假期短，也来不及帮他巩固。无奈之下，她给家里装了监控，每天可以通过手机看看父亲的近况。

那天，小姨打来电话，说：“你妈走后，你爸老是想她，三天两头往我和你舅家跑，说起过去的事儿就掉眼泪……他耳朵听不见，骑车走那么远的路，多危险呀。你抽空劝劝他……”素熙听到这些，心里也跟着难过，她知道父亲的悲伤需要倾诉，可总去打扰亲戚，终究不是办法。

她还有四五年才退休，离家那么远，又不能常回家看看，有事只能托大哥弟弟转告，可有些话还是不方便说。她常在监控里看见父亲坐在沙发上，对着母亲的照片默默垂泪，却无法安慰。

“你不是要给爸寄棉衣吗？不如写封信，一起寄去。”丈夫的话点醒了她。素熙的信件寄出一周后，便收到了父亲的回信，父亲是高中生，当了一辈子会计，笔杆子功夫不浅。密密麻麻写了五页纸，满篇都是对母亲的思念。这封信，像一把钥匙，悄然打开了父女之间那扇关闭的门。从此，素熙每周都给父亲写信，有时也在快递里夹上一张卡片，把想说的话写在上边。她的信通常只有三言五语，父亲的回信总是写得厚厚几页。

起初，父亲信的内容总绕着母亲，渐渐地，父亲笔下的内容也变了：早餐吃了什么，公园里遇见了哪位老友，下午下棋又发生了怎样的趣事……仿佛她就坐在他对面，有一搭无一搭地聊些家常。

母亲在世时，素熙回家喜欢跟母亲说话，和父亲交流并不多；母亲走后，因父亲耳背，她回到家，也没法跟父亲好好交流。如今，这一封封跨越千山万水的家信，才让她第一次真正“听”见父亲心底的孤独。



素熙是父亲的“树洞”，父亲有了倾诉对象，不再往亲戚家跑了，也很少再对着母亲的照片发呆。在女儿的纸上叮嘱里，他恢复了规律的起居。素熙从监控里看到父亲不再对着母亲的照片呆坐着，她放心了些。

都说“父母在，不远游”，可成年人的世界哪能随心所欲。尽孝与赚钱难以两全。素熙在信里，偶尔也会流露这份愧疚：若回到老家，就得撇下自己的小家，还难以找到合适的工作；若接父亲到南方来住，他又水土不服，不愿离开故土。

父亲回信宽慰她：“人老了，就怕孤独。你妈在时，我每天和她唠叨一会儿；现在你肯看我写这些家长里短，我心里舒坦多了。”他还写道：“儿女在身边的，可以帮着干点活儿；离得远的，多通通话、说说心里话，也是一种尽孝呀。”

读到此处，素熙忽然懂了：最初，她以为写信是找到了一个可以和父亲沟通的办法；如今才明白，一封封的往来信件，也是父亲用这种方式成全着她的孝心。马海霞

## 唐姨的“老乐园”

听说80岁的唐姨住进了养老院，母亲赶紧把这个信息作为重大新闻告诉了我。她们这对闺蜜原本都是“死都不肯去养老院”的人，母亲觉得唐姨一定受了天大的委屈。母亲用的是老年手机，让我晚上务必回家一趟，说要跟唐姨视频问问情况。

视频一接通，心直口快的母亲直接问唐姨：“唐姨，你怎么住养老院去了？是不是侄子们送你去的？”满面春风的唐姨笑呵呵地说：“我自己要来的。你看我，现在生活可好了……”俩闺蜜聊了半个多小时，总算说清了原委。

今年夏季，独自生活的唐姨在家不小心跌倒了，腿部骨折。当时疼得满头大汗，只好拖着腿硬撑到沙发边拿到手机。当时小儿子在单位开会，没法立刻走开。小儿媳出差了。她只好自己拨打了120，才被送到了医院。后来，小儿子休了年假，在医院照顾手术后的唐姨。一周后回到家中，接下来至少还有两个月的护理期，孩子们商量着找了女护工上门照顾。

护工很勤快，照顾得也很专业。聊天中得知她之前在养老院工作过，唐姨就打听起养老院的生活来。养老院每天清晨有医护人员查房，进行健康监测，三餐由营养师搭配，定期组织手工、书法、合唱等兴趣活动，对于失能老人提供翻身、协助沐浴等服务。听多了，唐姨就有些心动。有天晚上，她试探性地跟小儿子说：“我这个岁数，去养老院比较好，那边老年人多……”话还没说完，小儿子立刻紧张地问：“妈，是不是我们哪里照顾得不好？或者是护工不行？我们可以重新换一个。”唐姨赶紧摇摇手：“没有没有，都挺好。”

一念既起，再消也难。唐姨一有空就在心底盘算家庭现状。自己已经80岁了，身边越来越离不开人；大儿子快退休了，退休后要带着小辈带孩子，又在外省，指望不上；小儿子两口子还有十多年才退休，目前在单位都是骨干力量，孩子面临高考，能腾出的时间和精力也有限。思来想去，唐姨决定自己安排晚年生活。

一个周末，一大家子都在唐姨这儿时，唐姨宣布了她的决定：下个月去养老院生活，费用她自己的工资支付，周末、节假日把她接出来跟家人聚聚。两个儿子面面相觑，心中五味杂陈，说不清是对现状的无奈，还是对世事通明的母亲的敬佩。

就这样唐姨住进了养老院。她经常拍些在养老院生活的视频发家庭群，让孩子们放心。身体康复后，唐姨每天在花园里跟其他老人一起散步，参加合唱队等节目排演。或打打牌，看电视，聊天。孩子们有时来探视，送些水果、衣物。周末由小儿子接回家团圆。

母亲正跟唐姨聊着天，护工小刘给唐姨剥了个桔子，小刘对着手机说：“阿姨，唐姨在我们这儿你放心，她人好，我们可喜欢她了。”母亲回应着，一边还问唐姨：“凤啊，养老院真这么好呀？”唐姨笑得鱼尾纹都飞起来了：“怎么不好？有人管健康、有人陪聊天、有人带着玩，我们叫它老乐园。现在我不再觉得自己是孩子们的负担了，孩子们也不再为我担惊受怕了，大家都安心了……”

母亲挂了电话，自言自语道：“唐姨倒是给自己找了个好去处。自己安排自己的晚年生活，挺好。”

庄志华

