

一直“尾随”我的妈妈

我妈今年六十多岁，从没离开过居住的县城。住在市里的小姨隔三差五打电话让她去住几天，她都说“下次吧”。

我小时候写作文《我的妈妈》，只写出一句话：“我的妈妈很平凡，但她做的西红柿鸡蛋面很好吃。”老师给的评语是：“内容不够丰富。”母亲看了好几遍，还把那张纸收了起来。

后来我去北京工作，每次打电话，母亲都是那几句话：“别熬夜，天冷加衣服。”我问她家里怎么样，她说：“还是那样。”

我以为“还是那样”就是重复日子。直到今年，我回家过年，表妹趴在我耳边说：“哥，我告诉你一个秘密，我看见大姨从床底下拿出一个盒子，里面全是火车票！”

第二天，趁母亲出去买菜，我翻了她的床底，果然有个铁盒子。我打开，里面整整齐齐码着几百张火车票——北京到拉萨，硬座，42小时；上海到漠河，37小时。还有成都到昆明，西安到敦煌……只要我去外地出差，就一定会有一张从我去的那个地方出发的车票，终点站是另一个我没去过的城市。我去拉萨，她

就从拉萨去林芝；我去上海，她就从上海去漠河……

门开了。母亲站在门口，看见我手里的车票，便走过来，在我旁边坐下。“为什么？”我问。她没说话，从铁盒子最下面翻出一张纸。“你还记得这篇作文吗？我看了好几遍，心里挺不是滋味的。你老师说内容不够丰富，她说得对。我这辈子确实没啥可写的。年轻时候在厂里上班，后来嫁给你爸，生了你，然后你长大了，走了。”

她顿了顿，说：“你去北京以后，我每天在家没事干，有时想，你在那边吃的啥？住的啥？我都不知道。有一回，你去拉萨出差。我在地图上找了半天才找到那个地方。我就想，你看见的风景，我也想看。第一次坐火车，我紧张得要命，上车后一夜没睡，就看着窗外。天亮了，外面全是山，我从来没见过那么多山。我想，原来你去的是这种地方啊。后来，每次你出差，我就从那儿买一张去别处的票。你去过的城市，我下车看一眼，接着往前走。那些你没去的地方，我都替你看了。”



我眼泪止不住地往下掉：“你怎么不告诉我？”

她笑了笑，“这是我自己的事。你小时候写作文说我平凡，我这辈子就想干一件不平凡的事。偷偷坐火车跑遍全中国，多有意思。”

“硬座四五十个小时，你怎么受得了？”我问。“受得了。困了就趴着睡一会儿，醒了就看看窗外。有人跟我聊天，有人给我吃的。我这辈子认识的人，加起来没火车上认识的多。”她说。

那篇作文我还留着，老师的评语下多了一行字，是母亲后来加上去的：“妈这一辈子，够丰富了。”旁边还有一行小字，是我的笔迹：

“妈，下一站去哪儿？” 杨力

忘记年龄的老妈

傍晚六点半，玄关处传来钥匙转动的声响。我探头一看，差点以为走错家门。老妈踩着小白鞋，挎着帆布包，卫衣帽子上还别着个可爱的徽章，刚从社区短视频兴趣班回来。

“妈，您这打扮像大学生。”我笑着打趣。

她摘了帽子，头发梳得整整齐齐，眼角带着笑：“老土了吧？现在咱们这辈儿，就得活成‘新潮派’，不能被时代甩下。”

这话，放在3年前，我是万万不信的。那时的老妈，日子过得像按了重复键。每天围着厨房转，衣服不是灰就是黑，智能手机除了打电话、发微信，别的一概不会。小区里跳广场舞，她总站在不起眼处偷偷地看。

转折点，是去年夏天。

我给她买了新手机，教她拍短视频。起初她连连摆手，说“丢人现眼”，可当我帮她拍了一段阳台养花的视频，配了轻快音乐，发到小区群里，收获几十条点赞时，老妈眼睛亮了。

从那天起，她像变了个人。

每天清晨，她不再闷头做家务，她也会学着摆拍、学着剪辑，还学着加字幕、配特效，然后产出一条高质量视频。

她还报了社区的兴趣班，短视频剪辑、手机摄影、健康养生课。每天准时上课，认真记笔记，比我上学时还用功。

有一回，我半夜起床上厕所，看见客厅灯还亮着。老妈戴着老花镜，坐在沙发上，手指在手机上划来划去，笔记本上写满了剪辑技巧。

“妈，这么晚还不睡？”我心疼地说。

她头也不抬：“今天学的转场效果还没练会，明天要给老姐妹们展示呢。年纪大了，记性不好，得多下功夫。”

我站在原地，忽然鼻子一酸。原来她所谓的“新潮”，从不是盲目跟风，而是不肯向岁月低头，不肯把日子过得潦草。

老妈的视频，渐渐在小区里火了。

她不拍夸张的剧情，只拍日常：教大家做低卡家常菜，分享阳台养花技巧，带着老姐妹们跳新编的健身操，甚至还拍过一段“断舍离整理衣柜”的视频，引来好多邻居请教。

变化不止在手机里，更在生活中。

她开始穿颜色鲜亮的衣服，出门必涂口红，说“精气神不能少”；学会了网购，买菜、买日用品都在线上，还会对比价格、看评价；全家出游，她是专职摄影师，构图、采光比我还专业；就连和我聊天，话题也从家长里短，变成了热门综艺、社会新闻，时不时还蹦出几句网络流行语。

上次家庭聚餐，亲戚们都说：“你妈现在越来越年轻，越来越洋气了！”

老妈笑着端起茶杯：“人老心不能老。日子是自己的，你用心对待它，它就对你笑脸相迎。以前总觉得年纪大了就该守着家里，现在才明白，妈妈首先是自己，然后才是妈妈、妻子。爱自己，把日子过得有趣，比什么都强。”

一席话，说得满座无声。

夜深了，老妈又坐在书桌前，剪辑今天拍的视频。灯光温柔地落在她身上，手机屏幕上，是她精心搭配的画面，配上她手写的文案：“岁月从不败热爱，生活永远新潮。”

卜庆萍



养老也需老年人配合

人到中年，才真正懂得了养老从不是简单的衣食照料，还要想办法跨越横在亲情与现实之间那道交流鸿沟。

父亲身患慢阻肺，常年被病痛折磨着，一年数次住院，早已是生活常态。从前我凭着一股心力，亲自陪护，可今年身体状况骤然下滑，面对病重时瘫软无力的父亲，我实在抱不动他，24小时无休的守护，再加上还要照料自己的小家，我的精力跟不上了。

思来想去，我给父亲请了医院护工，他们给擦身、换尿片、喂饭等，态度也挺好，唯一不足的就是他们护理的人员多，会照顾得不周全。我并没有把父亲全托付给他们，我白天也去，陪他说话、喂他吃饭，只是免去我熬夜守床的疲惫。本以为这是两全其美的办法，却没想到父亲极强的自尊心，让这件事变得复杂。

同房的病友们大多坦然接受护工与护士的照料，有事按铃，无事静养，心态平和地面对现实。唯独父亲与另一个同样难伺候的大叔，始终活在自己的执拗里。那位大叔拒绝儿子喂饭、抗拒出院、

绝食抗争，任谁劝说都无济于事；父亲也如此，喂饭多一口少一口都会发脾气。明明下身绑着尿袋，护工能轻松更换，可他偏偏让我去换。临床大叔劝他体谅闺女不方便，有男护工为啥不用，他只冷冷回一句“不用你管”。

父亲的所有执拗不过是源于刻进骨子里的要强与面子。他不在儿子家生活，自愿到养老院。他不能完全自理后，我就加钱办了全护，他只要按铃，护工随叫随到，可他宁愿自己硬扛，也绝不按铃求助。起初连拐杖都不肯用，生怕被人笑话，说他是没身份的人，我告诉他“你只是一个教师，好多干部都在这儿呢。”去年摔倒了，眉骨缝了五六针，既心疼又气人。即便吃了苦头，他依旧不改他的犟脾气。

这些一辈子要强、好面子的老人，到老了依旧活在自我的执念里，始终一副高高在上的姿态，从不顾及子女被生活与养老压得喘不过气的艰难。父亲的脸上始终阴云密布，没有半点寻常老人的豁达。反观病房里另一位大爷，刚入院

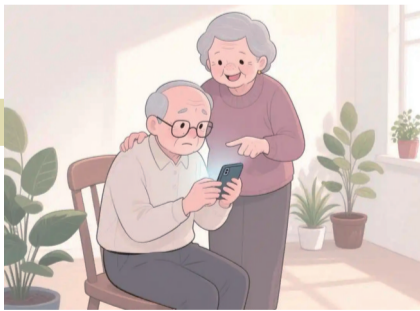


时插着管、从急诊转来，病情远比父亲严重，不过3天便恢复了精气神，有说有笑地给大家开玩笑。

父亲太“作”，父子俩合不来，儿子不管了，全靠我这个当闺女的一人操劳，最终还落得满身埋怨。父亲这一生，年轻时对老婆孩子不管不问，不曾尽到托举孩子的责任，到老了自己性格依旧拧巴，固执己见，难以沟通，把最亲近的人的心力一点点消磨殆尽。

中年人的养老困境，从来不止是金钱与精力的透支，更是面对父母执拗性格时的无力与心酸。我们不求老人全然配合，只愿那份血浓于水的亲情能化解他心中的执念，少一些疲惫，多一点温情，让子女的付出，能换来老人的安心，也换来彼此的释然。

蔡淑娟



如今，我制作的短视频内容涵盖了写作、旅游和生活日常，天上飞的鸟、山间吹的风、水里游的鱼，与家人一起劳作的身影，伴着美妙的音乐，在我的视频中流淌。我的旅游视频直播往往是走到哪，直播到哪，吸引数以万计的全国各地朋友们在线观看。我的八旬婆婆成了我的铁粉，哪天我的视频发得稍晚了些，她便会打来电话催更。

我的退休生活就这样在不断求新和学习中变得充实。而这份充实愉悦的不仅仅是自己，还有他人。

王阿丽

退休生活交响曲

我已在退休这条路上摸爬滚打了足足7年时间。

退休之初，我吹响读书、写作集结号。打小喜欢读书的我，退休后便有了足够的时间阅读。早晨醒来，习惯性打开手机，查找一篇短小精悍的散文，一边洗漱，一边在听读的过程中感受文字的美好。下午两小时的捧读时光，成了我每天的必修课，它可以让我陷入思考，甚至有感而发，写些读书心得。每每看到文字变成铅字，或收到报社寄来的样刊、样报和稿费，都像是自己的孩子取得了优异成绩那般高兴。这些也激发出我更大的写作热情，认真撰写、打磨每一篇习作。如今，读书、写作已经成了我的日常。

后来，我开通了微信公众号。通过

自学，我学会怎么发文、如何贴图。第一篇公众号处女作出炉后的某日，看到文章的阅读量竟然破千，真是惊喜到我了。做到了日更后，网友经常在我的文章后面留言，有认识的，有不认识的，我收获了更多的关注和阅读量，感觉个人IP拉近了与人与人的距离。

再后来，我开通了视频号。对短视频制作一窍不通的我，硬是凭着一股韧劲，攻破一个又一个难关。录制短视频配音时，普通话不标准，我一字一字进行练习矫正。第一次配音，100多字的视频文案，我朗读了有100多遍，手机中的录音也是录了又删，一直搞到深夜两点。

而在进行视频直播时，我也是做了多次心理建设，才勇敢迈出了第一步。