



最高级的养老方式是“夫唱妇随”

的人全乐了,以为老爷子在开玩笑。但你细品,人家这真不是抖机灵,这是拿捏住了养生界的终极密码。

咱们把镜头切小,看看这“夫唱妇随”在一天里是怎么发挥养生奇效的。

早晨起床,王大爷想去公园打太极,按理说李奶奶可以趁这功夫在家看电视、睡回笼觉。不,李奶奶拿个马扎跟去了。大爷在前面比划“白鹤亮翅”,奶奶就在旁边跟一帮老太太拉家常,偶尔还给大爷递个保温杯。你看,这哪是锻炼,这分明是“陪伴式运动”。医学上早说了,孤独感是健康的隐形杀手,老两口一起出门,心里不落寞,内分泌都跟着顺畅,这比吃啥补品都管用。

到了饭点,才是真正展现“夫唱妇随”威力的时候。王大爷牙口不太好,李奶奶做饭就多炖少炒;李奶奶血压有点高,王大爷就主动把家里的盐罐子给“没收”了。要是换成一个人过,老爷子大概率是煮碗面条对付,老太太估计是热个剩菜凑合。两口子在一起,你还就我的胃,我照顾你的血管,这叫“精准营养学”。就算偶尔想嘴馋吃顿红烧肉,俩人也是一人夹一筷子,互相监督绝对不吃多。这种在烟火

气里的互相牵制,简直就是最强免疫增强剂。

最绝的是“夫唱妇随”里的情绪价值。老年人最怕啥?怕憋屈。老头要是哪天看球赛输了,叹气发牢骚,老太太不埋怨“看那破球有啥用”,而是顺着话茬说:“这裁判眼瞎了,明天咱买点好的犒劳自己。”老太太要是跟广场舞伴拌嘴了,老头也不讲大道理,直接说:“走,咱俩去逛超市,今天我买单。”这叫啥?这叫情绪的“软着陆”。

老话说“气大伤身”,很多病都是气出来的。老两口这种“你抛个梗,我能接住”的默契,就像给身体装了个减震器。再大的火气、再烦的心事,在对方的一句俏皮话里瞬间就烟消云散了。心情一舒畅,肝气不郁结,心脑血管自然就少受罪。

所以啊,别总往外求什么长寿仙丹。最好的养生场就在自家的客厅和厨房里。找对那个能跟你“夫唱妇随”的人,你打哈欠我递枕巾,你溜达我拎水壶,把鸡毛蒜皮过成琴瑟和鸣。这种被爱意包裹着、被默契滋养着的烟火日子,就是老天爷赏给咱最好、最顶级的养生法!

明伟方



“以前,我就是给她买,她也不要,还要数落你。去年年底,她老是唠叨谁谁有金戒指、金手镯。我就寻思着攒钱给她买,让她高兴高兴。”

“你钱都攒够了,直接让妈妈去买,她不更开心吗?”我有些困惑。

“你妈的脾气你还不知道。她拿到钱,都进了口袋,什么时候为自己买过东西?”岳父很是了解岳母呢。

我攥着钱,想象着生日那天岳父给岳母戴上戒指的场景,我竟有些神往。

章中林

岳父的私房钱

岳父藏了私房钱吗?应该没有吧。平时,他用一分钱都找岳母要。但是,那天刷新了我的认知。

朋友借钱,手头没有那么多,我就跑到岳父家,想向岳母借3000元应个急。可是,岳母下地了,只有岳父在家。我正准备骑上摩托车下地,却被岳父拦了下来,他说:自己手上有钱,只是两个月后,我必须还要还回来。

他的这句话让我有些意外。岳父可是从来不管钱的,他的口袋比脸还干净,能有个10元钱都是很了不起的“成就”,今天,他突然说自己有3000元,不是太阳打西边出来了吗?

拿到一叠红票子,我连声道谢,岳父却对我连连嘘声,示意我小点声,还望了望门外。

看着他可爱的样子,我知道他是怕自己有钱这件事被岳母发现——他竟也藏起了私房钱,数额还不小呢!

“我不做叛徒,你总要告诉我,这些钱

是怎样来的吧!另外,你又攒钱干什么吧?”我忍不住好奇地问。“钱怎么攒的,我可以告诉你。”岳父顿了一顿,又故作神秘地说,“至于为什么存私房钱,这是我的秘密,不能告诉你,到时候你就知道了。”

原来,岳父有时间的时候,就主动帮着岳母卖菜。每次卖菜回来,他都会有意“贪墨”个10元8元的。因为卖菜的价格不一,岳母也始终没有发现他的猫腻。岳父平常没有什么事情做,就跑到外面拣废品。一次尽管只能卖三五元,但是他都悄悄地存着。没想到,才短短的半年时间,他就攒下了3000多元。

一天,岳父突然催我还钱,我才警觉,两个月时间过去了。岳父从他的铁盒子里摸出3000元,加上我还的,一齐塞进我的手里,郑重其事地说:“下午带我去商场,给你妈挑一个金手镯,过两天就是她生日了。”

“我妈什么时候过生日,你送过礼物?”我很是不解。



我正干活,手机响起来,瞥一眼屏幕,显示“老妈”,心里微微一紧,赶紧撂下工具,接起电话。老妈说:“我饿了,想吃牛肉……”原来是想吃肉了,我笑着应下,盘算着周末带她去吃。

我和母亲住得比较近。她有事第一个给我打电话。第一句就是:“哎呀,我正洗澡呢,热水器跳闸了,你快点来。”仿佛

“还能麻烦你多少年”

我是电工。我立马放下手头的活穿着拖鞋就赶往母亲家。

这一天,母亲说:“霞,厕所里的水嘴掉下来了,你过来看看。”快过年了,我一个人正踩着梯子搞窗帘。挂掉电话,想继续干活。可一分钟没过,她的电话又追来了:“你找人了吗?”

“等会儿吧,着什么急啊,我忙完过去,看看再说。”母亲总是这样,每次有事,我刚放下电话,她就要求我立刻出现,马上解决。

我赶过去,防盗门已经打开了,母亲正站在门口等着我,嘴里还不停叨叨:“突然就下来了……”我到厕所一看,是接洗衣机的防脱接头掉在了面盆里。“多大点事儿……”我一边数落着母亲,一边发微信让老公送钥匙。老公在开会,一直没回复消息。我没好气地说:“都是你催的,你看看,我钥匙都没

拿,怎么回家?”

母亲坐在沙发上,突然说了一句:“我还能麻烦你多少年……”

母亲说那句话时,声音很轻,却像一颗钉子,深深地扎进我的心里。

是啊,多少年呢?我不愿去想这个答案。我只知道,从那天起,每当手机响起“老妈”两个字,我都会笑着接起来,听她说完那些琐碎的、急切的话。我会说:“妈,别急,我一会儿就到。”

因为她说的每一句“快来”,都藏着一份依赖;她每一声催促,都透着一份信任。她麻烦的每一件小事,都是我们之间还在紧密相连的证据。

人与人之间,有多少年可以彼此麻烦?母女一场,不过是你养我长大,我陪你变老。

好在,她还在麻烦我。好在,我还被她需要着。

汪霞

乐做菜鸟们的“键盘侠”

退休那天,我把几十年的办公桌清空,把那支磨掉漆的红蓝铅笔小心翼翼地收进抽屉。走出大楼时,我深吸了一口气,心想:终于不用再看那些密密麻麻、让人眼晕的电子表格了,再也不用为小数点后面的位数提心吊胆了。

刚回家的头半个月,我确实享受了一把“久在樊笼里,复得返自然”的惬意。每天早上去公园打两套太极,上午侍弄一下阳台上的君子兰和蝴蝶兰,下午去幼儿园接小孙女。这简直是标准的“银发族顶配生活”。但没出一个月,我把这闲不住的老骨头就开始隐隐作痒了。

我干了一辈子财务统计,对数字的敏感早就刻进DNA里。带孙女玩算术积木时,她随手把两块写着“3”和“5”的木块拼在一起说是“35”,我能职业病发作,忍不住纠正她:“这不叫35,这叫3加5等于8。”有天帮老伴记账,看到他把买菜的零头四舍五入,我浑身难受,非得找出计算器按得“啪啪”响,把每一笔精确到分。老伴翻了个白眼:“你都退了,还拿算盘珠子卡自己喉咙呢?”

说者无心,听者有意。有天溜达去社区办事,正赶上大厅里人声鼎沸。原来是几位大爷大妈在自助机器前犯了难,想办老年优待证,但面对满屏幕的按钮和需要填写的电子表格,急得直跺脚。社区主任看到我,像抓到救命稻草一样:“苏阿姨,您以前是搞统计的,这表格您最熟,快来帮帮忙!”

我本能地上前,拿下鼠标,三下五除二就帮老人填好了信息。看着打印机吐出凭条,老人连连道谢,我心里突然涌起一股久违的满足感。那一刻,我找到了自己的“新码头”——社区兼职导办员,专门帮老年人跨越“数字鸿沟”。

如今,我每周一、三、五准时去社区窗口“打卡上班”。我不拿工资,只领一点交通补贴,但我干得比当年在单位还要起劲。我的办公桌上,不再是一摞摞财务报表,而是一本厚厚的“适老化操作手写笔记”。我用自己方式,把智能手机的操作流程拆解成最笨拙、最直白的步骤。

上周,70多岁的张大爷来办高龄补贴。到了签字环节,系统要求在屏幕上手写签名。张大爷手指粗糙,平时只摸锄头和收音机旋钮,一碰屏幕,要么点不开,要么划出界,急得他额头直冒汗。

我赶紧拉过椅子,让他坐下。我没有直接替他签,而是握住他的食指,像教小孩子写字一样:“老张,别用指尖,用指肚,轻轻贴上去。慢慢画,别抬手……”签好的瞬间,系统提示“提交成功”。张大爷看着屏幕上的字,愣了一下,眼圈微红,拍了拍我的手背:“大妹子,多亏了你,我这手啊,除了会写自己名字,啥也干不了了。”

看着他颤巍巍离开的背影,我心里有些发酸,但也踏实。其实我哪是手稳,我只是在他们焦急按屏幕的瞬间,看到了曾经面对新系统时手足无措的自己。

从面对冰冷的财务数据,到面对一双双粗糙、颤抖却渴望融入社会的手,我的工作对象变了,但那份“不能出错、必须较真”的轴劲儿没变。真正的“离职不离岗”,不是非得去大企业争个管理岗,也不是为了赚多少钱,而是把自己大半辈子攒下的耐心、细心和经验,变成帮老伙计们解围的台阶。只要手里还有笔能圈出问题,只要还有一根手指愿意让我带着去点击屏幕,我这颗老螺丝钉,就永远有地方可拧。苏应纯