

错峰出行 彰显老年人风度

早晨排队等电梯,一位头发花白的耄耋老人站在队伍前面,脚步略显迟缓。几个年轻人见状,主动让出位置请她先行。这一幕让人心头一暖,可我注意到,队伍后面也有年轻人不时看表,面露焦急——他们或是要赶着上班,或是急着办事,时间一刻也耽搁不起。

见此情形,作为一名退休老人,我心中颇有感触。人上了年纪,尤其退休后,或许该多一份自觉的谦让意识。一则,我们不再

像年轻人那样每天为工作奔忙,时间上宽裕得多;二则年纪大了,行动难免迟缓,走路、乘车都不比年轻人灵便。既然没什么十万火急的事,脚步也慢,那么在出行、办事时,何不多为年轻人考虑一点?尽量别在高峰时段和上班族一起挤电梯、抢公交,把时间和资源多留给年轻人一些。这样不仅自己从容,也给了他人方便,更能让整个社会的运转更顺畅,可谓一举三得。

如今社会正逐步走向老龄化,随之而来的各种课题,需要包括老年人在内的所有人共同面对。而老年人主动培养谦让的习惯,设身处地体谅年轻人的不易,便是其中温暖而重要的一环。毕竟,年轻人是社会的中坚,我们老年人给他们让路也等于为自己铺路。年轻人把社会建设得更美好,我们老年人的幸福也有了保障。

[黑龙江·哈尔滨] 路敦英

健康握在自己手里

我77岁,大半辈子都在随性过日子:饮食上偏爱荤腥、甜食,蔬菜吃得很少,平时也少有主动运动。多年下来,脂肪肝、尿酸偏高、血脂异常、间接胆红素升高等问题一直伴随着我。三个月前,血糖突然大幅飙升,给我敲响了警钟。那一刻我才明白,再放任下去,只会让健康不断滑坡。人到晚年,面对身体的预警,自暴自弃更不可取。

在家人们的支持下,我从最基础的“管住嘴”开始,下决心减少油腻、减少甜品、减少精细主食,增加蔬菜、粗粮。老伴为我开小灶,合理搭配三餐,不再凭喜好吃饭,而是为健康吃饭。

同时真正“迈开腿”,每天步行锻炼,风雨无阻,把运动从“负担”,变成了习惯。与此同时,我也严格遵医嘱按时服药,将饮食、运动与药物治疗相结合,形成了一套科学的控糖方案。

无数次想放松、想放弃的时候,我都告诫自己:为了身体、为了安稳的晚年、为了家庭的幸福,必须咬牙坚持。

三个多月的时间,我经历了生命的“过山车”,再次体检的结果,让我又惊又喜:血糖从失控回归平稳正常。由于饮食、运动和生活习惯的全面调整,偏高的尿酸恢复正常,间接胆红素不再异常,血脂明显好转至临界范围,几十年的脂肪肝首次转为“轻度”,整个人的精神面貌焕然一新!

这些实实在在的改变,让我深深体会到:年龄不是放弃的理由。很多时候,我们不是不能变好,而是缺少改变的勇气和坚持的毅力。身体很公平,你付出一分努力,它就回馈一分健康。

[上海] 高汉良



牧鹅

[安徽·马鞍山] 王泽民 摄

妈妈的柴火饭最好吃

小时候,我喜欢看妈妈做饭。母亲喜欢干净,进厨房的时候都会穿着围裙,戴着帽子。母亲做饭不讲究什么食材,却能将饭菜做得有滋有味,让人欢喜。

母亲做的柴火饭我百吃不厌,尤其是锅巴。母亲做饭之前,都会把米浸泡一下。用母亲的话说,这就是给米松松筋骨,煮起来更容易一些。

炒完菜之后,清洗一下铁锅,就将米入锅,盖上锅盖,添上干柴烧。二十分钟左右,等到锅里传来咕咕的声音,还有米香溢出来,就可以滗汤了。

打开锅盖,用锅铲将半熟的米饭搅拌一下,滗去米汤,然后盖上锅盖,用洗碗布遮盖住锅盖的缝隙,加柴煮饭。等到锅巴的香气氤氲,饭就熟了。这时,退去炉灶里的柴火,再等五六分钟,就可以开饭了。

小时候,我常常守在锅台边。妈妈一说开饭,我就端着

碗冲上前。吃了第一碗饭,我就在锅里挖锅巴吃——剔去铁锅上层的白米饭,翻出锅底金黄色的锅巴,盛进碗里。锅巴脆脆的,香香的,空口一咬,嚼得那个有劲——牙好,胃口就好,这话确实说得有道理。我也经常用米汤淘锅巴吃——软软的,糯糯的,香香的,还有米汤的甜,这不也很有滋味吗?

每次回家,我都嚷嚷着要母亲做柴火饭给我吃。母亲每一次都是乐呵呵地答应着,为我不停地忙碌着。而每一次,我都会钻进厨房里,坐在灶膛前,一边添柴,一边和母亲唠着家常。看到母亲轻松而满足地笑,我的心里也感到幸福快乐。

能吃到母亲做的柴火饭,我就是这个世界上最幸福的人。因为我知道,母亲做的柴火饭不只是一碗饭,还有妈妈藏在烟火里的爱,熨帖又踏实,我就是吃一辈子都不厌不腻。

[安徽·东至] 章中林

退休圆梦 礼赞时代

94岁、拥有75年党龄的老党员王新,一生与文字相伴,退休后深耕诗词创作,先后出版三部诗文集,以笔墨抒发对党和祖国的赤诚热爱。

王新1950年参加工作,长期从事文字工作。在职时他全心投入工作,诗词爱好深藏心底,退休后终于圆文学梦想,每日伏案创作,以诗词散文礼赞时代、倾诉家国情怀。1996年,他整理早年的83首林业题材诗作,出版首部诗集雪国风雅诗卷·王新之卷《青松魂》。

2004年王新加入哈工大春秋诗社,系统研习古典格律与填词技法,创作水平大幅提升,灵感迸发时常深夜提笔,汇编110首古典诗词推出《桑榆情诗集》。后又集结近六十年26万字文稿,付梓《人生留痕诗文集》。

此外,王新还撰写诗词入门读物,分享创作经验,带动身边老同志共赏诗韵。其诗文饱含生活感悟与人生思考,意境悠远、涤荡心灵。如今耄耋之年的他依旧勤学不辍,始终秉持“活到老、学到老”的信念。

[黑龙江·哈尔滨] 武新华

趣味备注 深藏温情

一则短视频里子女给父母趣味备注的趣事,勾起了我的好奇心。我便向好友打听起自家晚辈的备注。

好友老李一家人微信备注满是古装趣味,他和老伴被称作“父皇”“皇额娘”,儿女互标“皇兄”“是非精”。老肖则说,女儿给他备注“爸宝粥”、妻子是“沙琪玛”,源于儿时亲昵,多年未改。

我家的备注更是笑料不断。我给老伴备注“王母娘娘”,被她撞见后,直接将我改成“泼猴”,平日唤我回家吃饭都这般打趣。儿子手机丢失时,我拨通语音才发现,他给我备注“ATM机”。女儿知晓我私下称她“漏风小棉袄”,反手给我备注“穿漏风棉袄的人”。

形形色色奇特的备注,看似玩笑,实则藏着满溢的温情。戏谑称呼背后,是家人间不拘束的亲密。有人打趣长辈,心里却满是依赖;夫妻互相调侃,是相守半生独有的浪漫……

[广东·深圳] 赵启民