执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

坝上风光



[山东·微山] 王冰冰 摄

母亲的“阳光聚会”

母亲是个热情开朗的人，跟周围的邻居相处得非常好。尤其是刘婶和王婶，跟母亲处成了姐妹，三个人经常聚在一起。

我现在还记得，冬天有阳光的午后，母亲在院子里高喊着刘婶和王婶的闺名，让她们来我家院子里聚会。那个年代的大部分女人，结了婚就失去了自己的本名，被唤作“某某媳妇”或者“某某妈”。可她们三个偏偏不会如此，她们倔强地保留本名，好像是为了活出自己的个性。

我家院子里常年摆着一张旧木桌，正好适合围坐聚会。农家女人勤劳贤惠，母亲和她的姐妹聚在一起的时候，每个人手里都不闲着，有织毛衣的，有纳鞋底儿的，有绣枕套的。她们一边干活，一边聊天，不时传出爽朗的笑声。有时三个人同时笑得直不起腰，热闹得很呢。冬日的阳光暖融融，小院里一派安然祥和。这样的时光，对她们来说是一年中最轻松快乐的。冬闲时节，不用到田里干重体力活，坐在暖阳下动动针线，日子都会变得温柔细密。

母亲早年做过教师，识文断字，算是那个年代的文化人，总被别人高看一眼。三个人聊天的时候，母亲是话题的主导者。她们不喜欢议论长短，搬弄是非。有时刘婶也会抱怨她婆婆的挑剔和厉害，母亲从来不会把这个话题聊成“婆婆批判大会”，而通过自己跟婆婆相处的事，巧妙委婉地告诉刘婶，多看婆婆的优点，真心对婆婆，婆媳关系就和谐了。王婶的妯娌性格泼辣强势，三个人一起“研究”如何跟妯娌保持和平关系。说说笑笑间，很多家庭矛盾就化解了。正因为如此，我们几家从未出现过婆媳吵架、妯娌不和的事。

冬日的阳光真暖和啊，小院里特别温馨。这样的时候，我正和刘婶、王婶家的孩子在旁边闹腾。我们追逐游戏，无比快乐。母亲忽然喊我，让我去把家里的红薯干和炒花生拿出来。我从柜子里拿出美食，放到木桌上面，招呼伙伴们来吃。三位母亲也停下手中的活，享受冬日美味。母亲们聊起育儿的话题。王婶都说，我们这几个孩子很奇怪，在一起玩从不吵架，不像别的孩子一天到晚吵架。母亲说，这叫言传身教，我们几个关系这么好，我们的孩子当然会有样学样。伙伴燕子很调皮，学习也不好，她妈妈总叹气。母亲说，每个孩子都有不同的优点，燕子善良仗义，唱歌好听，还会讲故事。燕子听了这话，美滋滋的。母亲们满脸笑意，孩子们欢欢喜喜，这样的场面一直留在我的记忆中。

冬日安闲，时光微暖。我一直觉得，母亲是个很懂生活、也很会经营生活的人。闲暇冬日，她懂得放慢生活节奏，享受惬意的午后时光。跟好姐妹聚会，相互间倾诉和倾听，既能增进彼此情意，还能释放生活压力，体验到生活的种种美好滋味。我想，母亲在冬日暖阳下的聚会，应该叫“阳光聚会”，因为聚会带来的全都是美好舒适、积极正面的感觉。

[河北·保定] 马俊

锻炼——我和老伴每日必修课

退休后，我和老伴把锻炼当成每天必修课。不求什么高强度的运动，只求筋骨舒展、身心安稳，在日复一日的坚持里，把平淡日子过得从容踏实。

每天上午吃完饭休息半小时，就是我们固定的锻炼时光。我在家先练壶铃，慢慢活动腿上的筋骨；老伴则伴着短视频做养生操，举哑铃舒展肩背。做完室内练习，我们就下楼，走进小区的园林里。

到了周末，阳光暖洋洋洒满园区，孩子们在游乐区嬉笑奔跑，老邻居们聚在健身器材旁活动，处处都是鲜活的烟火气息。我们沿着步道缓步慢行，时而在健身区停下，顺手活动腰腿；累了就坐在长椅上歇一歇，看看眼前热闹祥和的景象。

我曾经两次脑梗，右腿行动不便，还有糖尿病，医生反复叮嘱要坚持适度运动。有老伴在一旁陪着我，帮我把控节奏，不贪多、不逞强。我们互相提醒：动作慢一点，脚步稳一些，量力而行最重要。锻炼不只是强健身体，更是属于我们俩相伴谈心的时光，一路上说说笑笑，聊聊家常，烦恼都随着微风散去。

常有老友问我，退休日子怎么过得充实舒心？于我而言，答案就藏在这一趟趟散步、一次次锻炼里。不求大富大贵，只求身体安康，身边有人相伴。

往后的岁月，我和老伴就这样迎着暖阳，伴着清风，坚持锻炼，互相扶持，舒心地走好往后每一天。

[黑龙江·哈尔滨] 邢希强

我帮父亲对抗“抑郁症”

我从未想到，七十多岁的老父亲会患上抑郁症。

年初，父亲常常浑身乏力、睡眠不安。检查发现，长年吸烟损伤了肺部，住院治疗后回家休养，不适症状却没有改善。去市医院初诊，医生判断只是轻度焦虑，叮嘱多放宽心。我们以为，他只是刚关掉经营多年的修理店，还没适应清闲生活，慢慢调整就会好转，便没有放在心上。直到一个月后，父亲躯体化症状加重，走路不稳、情绪消沉，甚至萌生轻生念头，我们才惊觉事态严重，送他到康复医院，确诊为重度抑郁症。

父亲一辈子勤劳肯干，经营修理店多年，生意和顺、人缘很好。我们心疼他年岁已高，劝他歇下来安享晚年，他也同意关掉门店。在我们眼里，他性格开朗，很难和精神疾病联系在一起。后来我们才慢慢读懂他藏在心底的执念：身处乡村，他很在意乡邻的眼光，不愿被人比下去。老屋破败，他一心想翻修，既要守住祖上传下的宅基地，也是顾及脸面。我们原本觉得家里已有多处住房，经济形势下花费几十万修老屋并不划算，劝他顺其自然，却忽略了这件事在他心里的分量。

为解开他的心结，配合医院规范治疗，我们找来施工队动工建房。心结慢慢消解，药物也发挥作用，父亲日渐好转，吃得香、睡得稳。复盘这场变故，诱因其实交织在一起：经营半生的生意骤然停下，生活失去重心；长期吸烟被限制，身体难以适应；老屋修缮这件心事长久悬着，无处安放。

如今老屋快要落成，三间中式瓦房初具模样。父亲常跑去工地监工，忙得不亦乐乎，脸上重现光彩。他也慢慢释怀，打算城乡两头居住，种菜养鸡，安享晚年，对日子重新满怀期待。

这场病，给我上了深刻一课。从前我以为孝敬老人，衣食无忧便是足够，却忽视了精神慰藉同样不可或缺。抑郁症容易反复，往后我不敢松懈，要多倾听父亲的心声，及时疏导情绪，持续给他温暖的情绪支撑，守护好他内心的安宁与欢喜。

[湖南·常德] 刘希

主管主办：黑龙江日报报业集团 社址：哈尔滨市道里区地段街2号 邮编：150010 2026全年订价：228元 月订价：19元 零售价：0.70元