

## 老年文苑

## 不忘生命的根

为什么我的眼里常含泪水,因为我对这块土地爱得深沉。  
——题记

□张杨

太阳静静地照射着崑山脚下的果园,绿叶烁金,果实明黄,缀满枝头,繁密如河滩的卵石,远望只见一片红光闪耀,加之被太阳蒸晒而起的缕缕乳白的水气在果树间浮动,整个果园都像被染了红色一般,给人一种成熟、丰产的欣慰感。

这是家乡的果园,上述情景常常在梦里浮现。

从参加工作那年算起,我走出那个生我养我的崑山脚下的柳村,已经五十多年。尽管时不时回村,但从严格意义上说,我都已不是那村里的人了,只是从这里走出去的一员。五十多年,时间在向前走,怀念却沿着记忆的道路往回走。在这怀念中,我重新思索一些人和事,那些留在记忆里的面容和细节,那些长年累月在土地上“摸爬滚打”的父老乡亲,那些硬朗的身姿和爽朗朴素的笑声……

在那个村里,默默无声、简单朴素活着的不仅仅是我的祖辈父母,还有那些伯叔姨婶,他们对生活都无过多的奢求,一件农具坏了修修,一件衣裳破了补补,从不去想外面的世界有多么繁华,不奢求穿绫罗绸缎、吃山珍海味,只盼风调雨顺,日子过得平平顺顺。他们在清贫中的艰难,我在其间也有经历体会。因家贫从初中辍学的我,曾得到诸多叔伯姨婶的呵护、照顾、帮扶。打开这一叠记忆,让我感动,至今忆起仍泪眼模糊,因他们的无私、善良和那个年代干部、群众对人对事的度,时常让我感动、感慨。

我出生在1949年农历腊月,三年困难时期后,我十来岁。初二辍

学回村,在生产队干农活,队长伯和会计保管叔看我身小力薄,知我字写得好,就让我在打麦场上画码。他们都有与我同龄的女娃,都在麦田里割麦。那让我心怵得一眼望不到边的麦海,紧赶快赶、紧割快割仍被割麦快手落下好远的疲惫不堪,至今历历在目。画码这活轻松,是他们特意照顾弱小的我,让我干。

1965年,识字的我为驻村工作队和村里的各种会议认真地做记录;编写村史、刻钢板时我用心、刻苦,努力将字刻得准确无误;背诵老三篇,我代表村里去公社参赛,不管是早起后、晚睡前,还是挑水、走路、上地干活我都在记诵,比赛中背诵得一字不差,为村民争了光。后来,公社增用人,工作队和村干部一致推荐了我,柳村的村支书叔骑自行车带我,将我送到公社,让我从此端上了公家的饭碗。

现在想来,我从当时的生产队到大队,从大队到公社,从公社到县上,一路走来的顺利,皆得于那个年代的风清气正。无论是队干、村干,还是公社、县直,推荐用人都是一个尺度——选择、推荐优秀青年,没有一个人有私心把自己的儿女塞进来、送上去。这就是人们常说常忆常怀念的时代。

从那个时代走来,在那个时代成长进步的我们这代人,大都爱岗敬业,把“为人民服务”五个字始终记在心上,下乡时带着自己的铺盖,与村民同吃同住同下地干活,急百姓所急,想百姓所想,解百姓所难,为百姓分忧。

现在,那些关爱、培养、帮扶我进步的叔伯姨婶,在单位一个个比我年长、给我帮助的同事,引领我一



步步成长的几位领导,都已先后逝去。生活好了,我想报答他们的机会却没有了。

他们都是我生命的支柱,是我生命中的大树,曾为我遮风挡雨,护我长大。

我忽然想起早年门前那棵杨树,那年因盖房要用树身。父亲掘树时我在跟前,树被掘倒后,父亲把锯头递给我时说:“一棵树不光是露在地面上的。”

我在掘倒的树根旁伫立许久。过去,只看那大地上繁华茂盛的枝叶,没想到它在地下还有如此虬曲壮观的根系,那深扎在地下,千条万绪,纵横盘缠。那主根深不可测,旁根、须根多不可数,那簇簇根系千姿百态,异状纷呈。

是根,把自己的能量都献给了枝叶、花蕾和果实;是根,让我悟出,生命要向上发展必须向下延伸;是根,让我看到了埋头深扎、默默奉献的精神。

理解伟大的根,不忘生命的根,不忘养育自己的这方热土,不忘这块土地上的父老乡亲。这思绪,这情怀,我们这一代人,应该传承给自己的子孙,让他们知道老一代人勤劳节俭、艰苦奋斗的精神,让他们知道幸福是奋斗出来的,从而踏着老一代人的脚印和步履,为了更美好的明天,永远向前向上登攀。

## 医生提醒

## 试试医生这些小方法

广东省中医院骨科医生彭卓龙、蔡颖怡表示,不少神经根型颈椎病的人想通过锻炼养护颈椎,没想到越锻炼脖子越痛,可能是用错了方法。

## 1. 颈椎间盘突出少过度低头

人们都知道低头对颈椎不好,但颈椎间盘突出压迫神经根的人,锻炼时反而容易忽视这点,过度低头会诱发或加重疼痛、麻木等。

比如常见的米字操,头颈会在低头画竖线的过程中前屈,以及反复过度低头、仰头拉伸颈部的动作,同样不适合这类人群。

## 2. 神经根管狭窄少过度仰头

对于神经根管狭窄导致颈椎病的人群,头部持续过度后仰会刺激病症进一步加重,程度重者轻微仰头就可能明显加重症状。

比如打羽毛球时吊高球或接高球容易头部后仰,快速接球使颈椎活动剧烈。打篮球时,持球上篮的头部后仰最多,其次是后仰跳投。

## 3. 颈椎中立位锻炼颈肩

“双手托天理三焦”动作能放松和锻炼颈肩肌群,既不低头,又不仰头,基本适合各类颈椎情况。

自然站立,双手移到小腹前(掌心向上、中指相对),吸气举臂,翻掌举于头顶并踮脚,向上托举至最高处停留1秒~3秒,呼气时慢慢还原,如此早晚各练30次。(《重庆晨报》)



## 俏夕阳

## 忘记年龄 笑着变老

□萱月

“素不相识的陌生人,等我们老了你会忧虑还是释然呢?”这句歌词,道尽了很多“60后”的心声。泡在健身房7年的李真如今可以笑着选择释然。今年62岁的昆明人李真,有着让年轻人都羡慕的完美身材,也有着由内而外散发的阳光气质。

## 告别感冒药

“你别看我现在很健康,几年前的我弱不禁风。”李真说,她以前是单位有名的“药罐子”,同事都说她吃感冒药好像在吃保健品,小毛病一直困扰着她,直到7年前迈进健身房的大门。反复枯燥的动作及力量不足的挫败感曾让她产生退缩的念头。“但是我发现好像身边比我更年长的人都在坚持,而且他们的状态看起来都很好,很鼓舞我,很幸运我坚持了下来。”最让她欣喜的是,小毛病少了,去超市买菜提重物都不成问题了。

## 摆脱年龄焦虑

7年前,李真正值人生十字路口,退休后突然事情变少,总能联想到自己老了以后的样子,恐惧感越来越强。但来到健身房后,她成功摆脱了年龄焦虑。“健身房里虽然也有老年人,但更多的是年轻人,大家一起挥洒汗水,真的会忘记年龄。”李真说,健身带来的好身体让她有了好心态,与其庸人自扰、未雨绸缪,不如活在当下、享受现在。

## 鼓励同龄人笑着变老

李真小红书笔记下面很多年轻人评论说:“已经发给我妈妈,和她分享了你的事。”李真说她看到这样的评论很高兴,她最想影响的就是同龄人。

“我们这代人,从小受到的教育是应该努力奉献,但当面对镜子里的自己,有没有想过照顾自己也责无旁贷?”李真7年的健身经历让她学会更好地照顾自己,她鼓励大家在变老的路途上要面带笑容,找到自己能够坚持下去的运动方式,愉快变老。(《老年日报》)

## 百岁老人

## 百岁老人乔改子的幸福时光

□秦宏伟

3月2日,艳阳高照,春风和煦。运城城市敬老服务志愿者协会会长梁香草一行七人,专程到永济市城北街道赵杏村看望101岁的乔改子老人。

中午十点多钟,梁会长一行来到老人家中,老人的二儿子曹中义在家服侍老人。梁会长与老人进行了亲切的交谈,详细询问了老人的衣食起居情况,并送上了爱心慰问品。

乔改子老人眼不花,耳不聋,虽然置换了股骨头,但生活能自理,饮食正常,每天一边听蒲剧、一边做香包,而且不用人帮忙就能纫上针线。只要家里来人,就送上香包,为他人祈求幸福平安。

乔改子老人的祖籍是河南省项城市西郝庄村。她的父亲逃荒来到永济市韩阳镇,寄宿在祁彦子创建的梨园会馆——学文庙。乔改子老人就是在学文庙里出生和长大的,所以她非常喜欢蒲剧。儿孙们为她买了“听戏机”。平日里,她一边听戏,一边做香包,专心致志,耐得寂寞。临近年关,她还为庙里和邻居剪窗花。村里集资捐款唱大戏,她一捐就是二百元。



乔改子老人一生勤俭,心怀善念。她生育了8个子女,在最困难的年代里也坚决不当困难户,不要救济钱款。但对上门乞讨的,她却从不嫌弃,只要赶巧是饭时,便会腾出地方,让来者坐在饭桌前,盛上一碗热饭,走时送上一整个馍,从不给人半块馍。

在门外爆玉米花或补漏锅的,她都会端上热茶热饭,让卖手艺的吃上热乎饭。她多次挽留一个名叫雪花疯的疯女于家中,给她换洗衣衫,买药治疗。善心有善报,她的健康长寿,

人们都说是她积下的福分。

在阳光沐浴下,梁会长邀请乔太太坐在院子里,为老人洗脚,并由专业人员为她修脚、剪指甲。老人非常感动,在欢乐的气氛中,度过了一段温馨的美好时光。临走时,老人拿出自制的香包,分别送给志愿者,祝福他们身体健康,家庭幸福,并把梁会长一行送到门外,频频招手,恋恋不舍。

梁会长表示,他们要学习雷锋精神,关爱高龄老人。今后还要多次前来看望,并鼓励老人向120岁努力!