

来信照登

“公交”敬老多温馨

□贾玉祥

“您好，您慢点！”前不久的一天上午9点多，当我刚踏上市区13路公交车时，司机牛志峰一句热情的问候传到了我耳里，顿使我感到特别温馨、心情愉悦，急忙回应道：“您好，您好！”此时还有几位老人也上了车，牛师傅都一一问好，并嘱咐老人走慢点。当所有老人都坐好后他才启动了车，老人都夸牛师傅服务态度好，有爱心。其实，在我市公交战线上，像牛师傅这样的优秀司机不在少数。他们是市民的朋友，也是我们这个城市文明的窗口和名片。

以前我很少坐公交车，尽管我有公交敬老卡，坐公交车是免费的，但还是留恋我骑了几十年的自行车，一是方便快捷、说走就走，二是锻炼身体、增强意志，三是观赏风景、一举多得。但骑自行车对高龄老人是有一定风险的，所以去年6月份我接受家人们的建议不再骑自行车了，凡外出均乘公交车，这使我又有了一个不一样的体验。

公交车里就像是一个流动的小社会，是不断变换的小杂院，也是城市会客厅，各式各样的人物都可在车上出现。随着人们素质不断提高，在这个人们短暂相聚、流动频繁、空间不大的车厢里依然会发生许多故事，使人感受到一种特有的乡情、亲情和人情。于是，我记录下了在公交车上的一些见闻。

去年11月9日，我坐上了女司机王蓉芳驾驶的12路公交车，同时上车的还有几位老年人。老人们都上车后，王司机便招呼他们坐下来，一位老太太动作比较慢，她对老太太说：“大娘，等您坐好了，我再发动车。”车上的其他人也都耐



心等待，待老太太坐好后，王蓉芳才启动了车。

去年11月14日，33路司机郝哲峰看到上车的一位老人没有座位，他没有马上开车，而是先广播希望有乘客为老人让座。一位中年妇女立即把座位让给了老人，而中年妇女身旁的一位年轻女子又立马站起来把自己的座位让给她，她们相互推让，感动了许多乘客。

今年3月15日是周五，中午11时左右，99路公交车一下上来了许多放假准备过周末的高中生，此时车上有许多空座位，学生的到来让车上顿时充满了欢声笑语。公交车行驶一站后，上来了好几位老人，和我坐在一起的两位女学生立马把座位让给了他们。过了几站，老人们下了车，车上有了座位，女学生便坐下了。然而到了下一站，又上来了几位老

人，她俩二话没说，连忙站起来把座位让给了老人们。一路上她们多次让座，自己则站在旁边，仿佛早已习以为常。

这两个女孩和其他很多年轻人一样，已经把尊敬老人的意识变成了自己的自觉行动，给流动的会客厅增添了温暖的色彩。

公交车对市民来说方便、舒适、快捷，它是城市公共交通的主力军，也是一个城市的对外窗口，集中反映了一个城市的经济发展、社会氛围和文明程度。近年来，我市的公交事业飞速发展，促进了我市的经济发展，方便了群众的生活，因而受到越来越多市民的热情点赞。尤其是从司机到乘客，在敬老爱老上的点滴奉献，让老年人出行时更暖心、更感动。也祝福我们运城的公交车锦上添花，越来越好。

老年文苑

吟诗牡丹园(外二首)

□张彩云

晚来正阳牡丹园，
国色天香隐叶间。
喜有一朵迎客笑，
游人至此兴盎然。

屈膝向前近花朵，
凝香袭人色更鲜。
细品还是正阳味，
慨叹人间国色艳。

雷阵雨写实(双韵)

炸雷一声震天响，
顷刻乌云遮太阳。
哗哗急降倾盆雨，
大泡小泡飘水上。

天空染成银色幕，
四面景物全模糊。
瞬间太阳露笑脸，
乌云过后又青天。

老来乐

老妪今虽六十秋，
仍能策马乘长风。
业已完成肩上事，
敬老院去做孝工。

小贴士

运动疗法
缓解胃下垂

□姚伟龙

老年人的胃下垂常因胃肠蠕动减弱，消化功能障碍，全身机能下降所引起，常伴有腹部胀闷、消化不良、便秘、消瘦、容易疲劳等症状。

缓解胃下垂的关键是增强体质，改善营养，加强对腹部肌肉的锻炼。胃下垂病人的体育锻炼应以气功和医疗体操为主。另外，散步、慢跑、保健按摩、打太极拳等亦可配合进行。气功可以改善全身症状，补脾胃元气之不足，同时通过膈肌的运动，促进胃肠蠕动，提高胃肠平滑肌的张力，使消化吸收功能增强，食欲增进。练气功可以躺在床上，以仰卧为主，练功时动作要柔和、轻缓，肌肉放松，保持安静。

缓解胃下垂的医疗体操以仰卧起坐运动疗效较好，其做法是，双手不借助其他物体，只凭腰腹部肌肉收缩拉起上体，双腿仍保持原位。坐起后，上体前倾，双手尽量能摸足尖，稍停顿，然后上身后仰，再慢慢还原成仰卧位。每次可连续做8次至10次，每天早晚各练习1次。初练者可以降低动作标准，也可请他人协助。

(《燕赵老年报》)

❤至爱亲朋

所谓母亲，并非只有血脉的传承，更有人格的力量和精神的引导。

有一位母亲是岳母

村妈妈，但人格力量宛若一枚星辰，在亲人和乡邻中永远闪烁着耀眼的光芒。

岳母面相和善，与杨绛先生酷似。这种酷似，不仅是外表的友善可亲，更重要的是人品和德行，让人敬仰。

岳母心灵手巧，缝纫机活儿得心应手，手扎刺绣堪为精品。尤其是缺少少穿的20世纪六七十年代，岳母粗粮细做的贴心温暖了一家人。

岳母在世时常常谈起一些过往，有一件事让我难忘。岳祖母去世前的一年多时间里，每到其他儿女接管之日来临之际，总会笑咪咪地对岳母说：“你做的饭好吃，我就‘赖’在你家不走了啊……”我回应岳母说：“奶奶之所以喜欢在咱们家住，不仅仅是饭好吃，关键是你对她好！”事实就是如此，岳祖母深夜病危弥留之际，抓住岳母的手不放，内含了多种的情怀与不舍！

2000年8月，我的哥嫂遭遇意外离世，留下了一双儿女。当年我们的条件极其窘迫，经济压力、案情压力、孩子的抚养事宜，琐事丛生。

妻子是岳母四个子女中最小的，又是靠上学跳出农门的佼佼者，岳母内心对她的偏爱与关注可想而知。家中出现重大变故后，我们夫妇每一次到岳母家，岳母都像是变魔术般地把四季时蔬打理成七碗八碟让我们品尝。时年还健在的

岳父也是一位明理的老人：“你们两个孩子好一些，人这一辈子都需要互相帮衬……”岳母更是春风化雨，说话还有刚性：“摊上这事，一定要顶起来！”岳母每次到我们家小住，整点好吃的东西，总是让我们把已经长大成家的侄女侄子都叫回来，吃个稀罕与亲情。2013年10月，我的母亲去世，岳母每逢做了“差样饭”，总是叮嘱我给父亲趁热送些……什么是格局？什么是明理？岳母用平凡的善举，给予了最好的诠释。

“风雨过后是彩虹”，时光会给人以最好的馈赠，在岳母的教诲中，我们一家人走过了人生的一道道坎儿，侄子侄女都相继有了自己幸福的小家庭。在对他们进行家庭管理方面的教育时，我常常以其姥姥的大格局为样本，而他们也做到了尊老爱幼，赢得乡亲邻里的赞誉。

凡是亲情的付出和大格局的馈赠，都渗透着战胜自我的阵痛。八年来，我的妻子先后获得县、市、省级道德模范和“中国好人”等荣誉，我们家被授予“全国五好家庭”称号。我觉得：妻子的付出实至名归，岳母的引领功不可没。假如没有岳母的人品导向，我们家拥有的一切将无从谈起。

岳母留给我们的珍贵品质，我们全家人都会深深珍藏，并也要像她一样，做博爱与善良的传播者。



□常永杰

岳母去世近四年来，每年母亲节到来之际，她的形象总会浮现在我眼前。那些曾经与她有关的经历，早已植入我的记忆深处，并引发我在为人处世等方面的诸多思考。我想，这也许就是品德的力量。

岳母是中国千千万万母亲中极其普通的一员，她的微弱好似茫茫人海中的一粒尘埃，但她用仁慈善良、勤俭持家，温暖了一个传统的农村小家。我感念岳母，不仅仅是在这个方面，更关键的是，在重要时候，她有大格局的担当，有对子女教育的高瞻远瞩……岳母虽是一位农