

老来乐

## 老农的快意人生

□王志英

盐湖区龙居镇小张坞村有个瓦匠头,叫王志让,61岁从工程队退下后,成天钻在地里舞弄他那几亩冬枣。80岁那年,几个儿子找到他说:“爸,人要服老,不要干了!”他不同意,说:“我还硬棒着哩,再干一两年吧!”一年后,他觉得“继续干有点吃力”,便把承包地交给大儿子宝运,窝在家里无所事事。

随后,他开始打造自己的耄耋快意人生。

## 锻炼身体

“不要我干农活可以,锻炼身体总允许吧!”

于是,他就跑到村里的图书室找养生书报看。看后,就按照书报上的办法来养生。

老大从城里回来了,每天早上骑着轻型电动三轮车载着媳妇“周游”,锻炼身体。见此,他也买了一辆电动三轮车,拉着老伴紧跟其后,天天如此。老二媳妇见了,也买了一辆,参与其中。三辆“小三轮”形影不离,天天活动在周围村庄的田间道路上。他们一边欣赏田园美景,拍照留影,一边呼吸新鲜空气,锻炼身体,调节心情。

在他们的影响下,现在村里有了几十人的“锻炼车队”,几乎成了一道亮丽的风景线。

又一天,他去大队部办事,无意中,听说“大队计划更换投递员”,他就报了名,结果被录取了。从此,他就天天下午骑着两轮电动车,把20多份报刊分别送到大队与10多户村民的家中。

## 继续“爬格子”

王志让,虽然是个农民,却喜欢玩“笔杆子”。

之前,他玩过三次笔杆子,现在老了,还决心“把爬格子玩到最后一口气”。

第一次是在龙居中学时,他成了学校小报的通讯员。第二次是在他种植五亩半冬枣时。种植冬枣是个新鲜事物,他当时可谓入迷,说的是“枣”话,看的是“枣”书,念的是“枣”经,干的是“枣”活。他当上小张坞村

冬枣协会会长后,写了不少“枣”文,仅在《中国枣业报》《瓜果蔬菜报》《果业专刊》等上发表的技术论文就有90多篇,还主笔编写了一本《枣树高产栽培新技术》,被《中国枣业报》聘为特约记者。

第三次是2022年,他与亲友一起合编了《小张坞村史话》《王氏家谱家训家风像谱》,这又“逗”起了他的写作欲望。于是,他写了《那年我队闹家戏》《孩子给我过80大寿》《我栽枣树那些年》《我给孩子剪桃树》等,均被当地报刊采用。

为提高写作水平,他特别注意把原稿和编辑稿进行对比。每次文章被发表后,都要拿出来仔细研究,为什么编辑要那样改?细细地嚼,慢慢地咽,从中悟出不少道理。

经过一段时间练写,他深深体会到,要想写出好文章,就必须多读、多看、多思、多练,吸取别人的写作经验。

后来,他的《下辈子我还搞建筑》《老伴冯改花二三事》《小张坞村唱大戏》《四个儿媳妇争当“小棉袄”》《80岁我仍喜欢“爬格子”》等,陆续在各大报上发表。他的写作信心更大了,又写了《牢记父亲的三句教诲》《打造人生第二个精彩》等40多篇散文和通讯。他说:“不论文章的‘皮’,还是‘肉’,都记述了我和乡亲们的生活、劳作与感悟,是我一生的经历思考。这是真实生活的缩影与心灵告白,既有欢声笑语,也有喜怒哀乐。这才是老年人的精气神呢!”

## 适当参加劳动

适当参加劳动,也是耄耋之年王志让的选择。

比如,经营小菜园。儿子转运在城里购有单元楼,长年带着一家人在外打工,留在老家的小院便渐渐荒凉起来,特别是没有建房的后院,更是杂草丛生,虫鸟出没。闲不住的王志让就和老伴把它开垦了,找出以前拉水的木支架,挂上八个茅桶,把他家和邻居家的茅粪拉倒在小畦里,种上了各种蔬菜。现在,宅院里长满了蔬菜,且生长旺盛、果实累累、香气扑鼻。自家吃不了多少,他就送给几个孩子家和街坊邻居品尝。他说,这既活动了筋骨,又拉近了和孩子、邻居

的距离,何乐而不为?

比如,给儿子宝运剪树、浇地、摘桃。去年,大儿子有几亩桃树需要冬剪,他就本着“乏了就歇,有劲再干”的原则,主动担起了冬剪桃树的任务。儿子背着铁锹路过,他知道儿媳妇正在家养病,没人跟着搭下手,二话没说,背着铁锹去了王南岭,直到把地浇完。到了收桃季节,没有工人可寻,王志让就和老伴联合宝运夫妻,一起凌晨4点下地,干到下午两三点,干了好几天,才把30多车、3万多斤桃送到了收购站。

比如,为转运“饼子摊”帮忙。每到收桃时节,转运和媳妇都要回到村里打饼子。为了让打工人员吃好喝饱,除了供应饼子外,还开设了许多新服务项目,把夫妻俩忙得不可开交。他知道后,就和老伴担起了“为孩子服务的角色”,给孩子做饭送餐、择菜剥蒜、清理垃圾。前些天,儿媳去娘家照顾老人,王志让夫妻就在摊上煮起了“油饼”。

他说:“我确实老了,但不能闲着。有了事干,精气神才会永葆愉悦与旺盛。为了活得更有尊严和价值,要活到老,学到老,学有所成,学有所获。正如盐湖区组织部一位老领导说的:‘古往今来,老年人都期盼着延年益寿,然神丹不灵,妙药不行,求医无应,拜佛无用,因此,精神养老、健康养老、适当劳动才是最好的方式,最佳的选择。’只有这样,我们的老年生活,才会避免枯燥无味,才会吃饭也香,睡觉也甜,特别是做成一件事后,我们更会喜上心头,觉得这样的老年生活才更加有滋有味!”



健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会  
运城市营养保健行业协会主办

## 山珍海味有健康(下)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

## 3. 燕窝

燕窝是海鸟金丝燕的巢穴,多建在热带、亚热带海岛的悬崖绝壁上。金丝燕在春季开始做窝,它的口腔能分泌出一种胶质唾液,吐出后经海风吹干,就变成半透明而略带黄色的物质。

数据显示,100克干燕窝内含有:蛋白质49.9克,钙12.9毫克,碳水化合物30.6克,磷3.0毫克,铁4.9毫克。

“燕窝”在中医上是养颜佳品、上等补药,但从营养素数据来看,其蛋白质含量为49.9%,不如同等数量的牛肉、鸡肉等常见的肉制品,所含的蛋白质主要是胶原蛋白,属于不完全蛋白质,在某种程度上来看,燕窝的营养价值甚至还不如鸡蛋、普通肉类。其实对于人类来说,最优质的蛋白质就存在于日常的食物中,比如牛奶和鸡蛋。

## 4. 海参

海参又名刺参、海鼠、海黄瓜,是一种名贵海产动物,是海味“八珍”之一,与鲍鱼、燕窝、鱼翅齐名。

中国食物成分表显示,每100克鲜海参含16.5克蛋白质,0.2克脂肪和2.5克碳水化合物。如果换成干重计算,海参的蛋白质含量高达50.2%,也是一种高蛋白、低脂肪的食物,而且海参的蛋白质利用率不低,甚至可与牛奶媲美。海参的蛋白质含量不如牛肉,如果仅仅希望补充蛋白质,吃普通的牛肉也完全可以。

海参有其优势,几乎不含胆固醇,钙含量也很丰富,100克鲜参,含285毫克的钙,是不错的补钙食物。单纯为了补钙吃更加便宜的含钙食品,如牛奶、豆腐等,也完全可以满足钙的需要,没有必要花那么多钱。近些年,有研究发现,海参的脂肪中含有一类皂甙物质,这类物质有预防肿瘤的作用;海参中还有一种多糖,有提高机体免疫能力的作用。所以,在某种程度上来说,海参还是一种不错的食物。

海参受欢迎的一个重要原因是,中医认为吃海参壮阳。据《本草纲目拾遗》记载:海参,味甘咸,补肾经,益精髓,利小便,壮阳疗痿,其性温补足抵人参,故名海参。这是一种典型的以形补形的说法。其实,海参中并没有什么特别的物质,最多是增加点心理安慰。

健康饮食的关键在于长期均衡饮食及食物多样化。人体每天需要的营养素达几十种,没有哪一种食物能够完全满足人体所有需要。贪吃昂贵的山珍海味,只是为了获得口味和心里的满足,只要营养均衡健康,粗茶淡饭也不用感到遗憾。至于那些传说中的“神奇作用”,还是不要迷恋为好。



## 婚姻课堂

## 想离婚又不甘心,怎么办?

感觉婚姻生活很没意思,又不甘心离婚,该怎么办?

当你纠结要不要离婚,你的内心其实早就倾向留下。只是眼下有太多问题,让你觉得在婚姻里不会再幸福。比如,你在婚姻里感受不到爱,夫妻不像夫妻,更像是冷漠合租的室友。你有很多个瞬间想过,离了算了,可是,冷静下来又很不甘心。谁也不可能把青春重新过一遍,最后,还得看两人的实际条件:车子、房子……

情感上,你也很难说断就断。生活了这么久,两个人都习惯了身边有人的日子,谁有个头疼脑热,另一个

还能搭把手顶上,虽然不靠谱,但总算不孤单。该发的脾气也发了,该受的委屈也受了,好不容易把对方调教得成熟了些,不想拱手让给后来者。

更何况,真的要离婚,单亲妈妈带着孩子,每一步都不容易,而且,对孩子的心理也会有不可估量的影响。

离还是不离?在做决定之前,你需要静下心来仔细想想,你们之间是真的没有爱了,还是因为缺乏沟通,长期以来问题积累得太多了……

具体说来,需要思考这样几件事:明确你的内心渴望,是想离婚,还是想修复?你做这个选择的动力是什

么?为了实现目标,你可以做哪些事?哪些事对目标有利、哪些对目标不利?然后,采取正确的做法,让你的行为和目标方向一致:确定目标是离婚还是修复,如果要修复就要找到动力,复盘两个人的婚姻发展过程,看到感情为什么走到这一步?双方身上有哪些不好的特质?反思自己和对方分别做错了什么?当下情感模式形成的内在原因是什么?最后,修正自我,改变相处模式,尝试一起明确清晰地规划未来,相互理解、体贴对方,双方真诚地爱对方,并使对方感受到这份爱。

(《中国妇女报》)