

暖心家事

父亲陪我43年

□李燕

父亲是家中独子。他38岁那年，我们第一次见面，我的出生让父亲的心情跌入谷底，我的性别也令父亲传宗接代的梦想再度落空。这次，连母亲都狠下心来要把我送人，她别过脸去，没看我一眼，任凭刚出生的我呱呱地哭。抱养的人提着一篮鸡蛋来了，准备把我抱走，父亲低着头，犹豫再三。最后，他嗫嚅着从牙缝里挤出：“这个娃我不送人了，能养活那5个，这个也能养活。”父亲的这个决定让我成为老李家的老六，二舅总叫我多多，因此，小时候的我不喜欢去他家。

童年无忧，我是父亲的偏爱。我没见过爷爷，爷爷去世以后，父亲就成了老李家的家长，包括奶奶在内，家里所有人都怕他。他话不多，声音也不大，生气的时候会瞪眼睛，还常有理。如果他在当院里放了一个板凳，你被这个板凳绊了一下，他会说：“怎么走路就不看路？”如果是你在当院里放的板凳把他绊了一下，他又会生气地说：“这是谁放的板凳，怎么能放到当路上。”他就是这样一个有着坏脾气的爸爸，我却敢在他面前撒娇，敢骑坐在他背上，用小拳头一下下敲打他的疲劳。我还会帮他揉太阳穴、风池穴，听到爸爸说“对，就是这儿”，我揉得更起劲儿了。我很胆小也很乖巧，爸爸对我说从来都是和风细雨，舍不得打也舍不得骂，就算是瞪我一眼，我眼里的泪也会不争气地掉下来。

小学五年我从来没有考过第二名。班里的老师常把我捧在手心里，爸爸更是把我当成掌上明珠。五年级时班里有个调皮的男生逗我，具体的细节我都忘了。一生气我就用黑板擦砸了过去，他躲开了，板擦砸到窗户上，把玻璃敲了一个洞。我很紧张，郭老师却笑着对我说：“事儿，让你爸爸换一块新的。”在我看来，那就是我闯的最大的祸了，回家不敢和爸爸说，我偷偷跟妈妈学了郭老师说的话。没想到下午爸爸真拿了一块儿玻璃，还有他的工具，三下五除二就换好了，自始至终，他都没骂过我。

小考时，我考了本乡的第一名。本来爸爸已经说好了送我去县城的城关初中上学，结果开学那天，被本乡初中的校长堵在城关中学门口。碍于情



面，我只好在本乡初中上了一个学期，初一第二学期才转到城关初中。就这样他也很高兴，破天荒地到学校去看我一次。我记得是一堂英语课，他站在教室后门外等我下课。下课英语老师叫我出去，说父亲找我，我还感到很惊讶，因为他从来没有到学校看过姐姐们。

父亲偏心，舍不得让我下地干活儿。高考结束，化学、生物不开窍的我没考好。妈妈说让我跟着爸爸下地拔草，我乖乖地去了。干活的同时，爸爸给我讲了许多道理。他不说回，自知理亏的我也不敢回，硬是顶着烈日暴晒到12点多。结束时，我连走路的力气都没有了，自行车也坐不上去。我中暑了，不知是爸爸找谁开着三轮车把我拉回去的。后来我在文科班复读了一年，考上了一所师范学院，父母都欣慰地说是劳动“改造”了我。

上大学是母亲送的我。当时父亲才做了一个小手术。我没有经历过，不知道这个手术的风险。事后听父亲提及，他当时很紧张，曾在亲戚那里声泪俱下，担心不能将我供养成人。大学一个学期，我能见一次父亲；大三那年祖母去世，还回来过一次；回运城参加招聘会时，见过父亲一次。再后来找工作，我没有选择本可以留下的大城市，而是回到了家乡。因为“父母在，不远游”。上学时，父亲总是教导我们要好好学习；工作后他总是嘱咐我们要努力工作。

工作稳定下来以后，提亲的人络绎不绝。遇到父亲不满意的，他会对

媒人说“孩子还小呢，不急”。后来他为我挑选了一名医生，他说医生的职业好，越老越吃香。

出嫁的那天，一向高大严肃的父亲竟然多次背过身去。跪别父母的时候，我看到父亲的喉头紧缩，他哽咽着没有哭出声来。当他选的女婿抱我上车的时候，人群里人头攒动，父亲失落地走在最后。第二天一大早，吃过早饭，父亲就来接我回门。之后的每一次回家，临走时，父亲总想着给我带东西，他种的菜、摘的花椒……他用劳动成果装满了我们的后备厢，他用父爱填满了我的记忆。

曾几何时，父亲开始分不清我跟侄女了。我痛苦地意识到，我心目中一直高大的父亲，真的是老了！我所能做的就是常回家看看。去年的元旦，我买了菜和水果，还有父亲爱吃的瓜子和山楂糖，带着孩子和爱人回去看父母。记得那天我炒了白灼菜心，凉拌了猪头肉，炸了花生米……父亲吃得很满意，他没嫌我放盐少。只记得我洗碗时他一直催我，别洗了，早点儿回吧。走的时候，他又往我的后备厢里装满了葱和白菜。他到大门外送我，谁曾想那竟是他看我的最后一面。

父亲陪我走过了43年。他教我学走路、说话、做饭、种花……他给我上了人生的一课又一课。我接受了他的猝然离世，却医不好我的思念成疾。

又是一个父亲节，转眼又到了家乡采摘连翘的季节，再不见那个倔强的老李来采摘连翘，他在天堂还如此忙碌吗？

老年讲堂

七老八十要“三动”

□张富学

七老八十，是指年纪很大的人，特别是八十多岁以后，确实是耄耋老人了。这个阶段的老年人生理机能出现断崖式衰退且与日俱增。怎么能使自己衰老慢一点，健康的机体保持长一点，是每个老年人必须重视的问题。

常见的有两种情况：一是到了七老八十，认为自己走不动了，大门不出、二门不迈，长期宅在家里。久而久之，身体机能不断减退，直至生活不能自理。二是到了七八十岁，甚至年近九旬还能自觉地活动，如走出家门，遛弯散步，锻炼身体，甚至还能做一些力所能及的家务活儿、参加一些社会活动，因而身体机能退化较慢，能走、能说、能笑、能自理，依然活力满满。

我们老年人要向第二种人学习，他们的秘诀就是“动”。根据观察别人和本人的体会，老年人要“三动”。

“身动”就是让身体动起来。散步、慢跑、八段锦、太极拳、逛公园等，基本上都适合老年人，你选上一两种，坚持不懈，持之以恒。坚持锻炼身体，你就会觉得气血畅通、浑身有劲，充满活力。

“脑动”就是让脑子动起来。大家都说脑子越用越灵活。脑子怎么动？就是多思考问题。读书、看报、写文章，作诗、撰联、玩手机，偶尔解解数学题，都是不错的选择。肯动脑子的人，就会耳聪目明，就会远离阿尔茨海默病。不少科学家、大文豪健康高寿，就是得益于他们多“脑动”。

“乐动”就是做自己喜欢做的事。人到老年，必须老有所爱，才能老有所健。世上趣事、乐事多得很，除了脑动部分提到的，还有下象棋、拍照片、烹饪、唱歌等，总能找到适合自己的活动。研究表明，做自己喜欢做的事，就会感到身心愉悦，这是因为身体会释放出多巴胺和内啡肽等“快乐荷尔蒙”，有助于减轻紧张、焦虑和压力。

老年朋友们，特别是高龄老年朋友，要做到“三动”，活动活动，只有动，才有活。让我们活出质量，活出精彩。



人活着总要有点精神追求

追求

□王端阳

作为老年群体中的一员，我非常庆幸我们遇到了今天的好时代，享受到幸福晚年。有言道，知足者常乐；又道，做人要学会比。我很赞赏其中的道理。我常常会想起我们这代人所经历过的青少年时代的穷苦日子，和那个时候比，我们今天的人已经活到了“天上”，过去人们想象的生活，也不过如此。

然而，在物质丰富的今天，我却很难苟同一些人的活法。看看那些人待在个人的小天地里只求一己之乐，我总觉得他们的生活中少了点什么。是的，少了点什么。他们不应该只满足于个人层面的物质享受，而应该同时追求一种超越个人的更充实的精神需求。否则，就迷失了生活的方向，

生命也就失去了意义。

这是个老话题，但今天的许多人似乎早已忘记了，特别是从社会回归家庭、从岗位上退下来的一部分人。他们说老也不算老，说大也不算大，他们的身体还健康，精神还矍铄，还完全有精力和能力继续为人民服务做事。

作为一个有生命的活体，人都怕死。有一句农村土话：好死不如赖活着。话虽难听，却道出了人之本性。在享乐和吃苦面前，人都追求享受，这也是人的本性。但把苟活作为唯一追求，或者只把生活当作游乐场，只一味追求快乐和享受，那就大错特错了。因为人毕竟是高级灵长类动物，除了动物的一般属性之外，还有着更高一级的精神生活的需求。

人活着总要有点精神追求。从上学

开始，我们就不断学习和接受古今中外名人的高尚事迹和思想追求。我最不能忘的是奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》一书中借保尔·柯察金之口说出的心语：“人最宝贵的是生命。生命属于我们只有一次。一个人的生命应该这样度过：当他回首往事的时候，不因碌碌无为而悔恨，也不因虚度年华而羞耻。”我最感动的是北宋范仲淹在《岳阳楼记》中所抒发的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧国忧民的博大胸怀；我最为崇尚的是南宋文天祥在《过零丁洋》中表现出的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的掷地有声的铮铮铁骨和民族气节。再到我国近现代的黄继光、焦裕禄、孔繁森、张桂梅……太多太多为我们树立了做人的楷模和榜样，让我们常常想着“把有限的生命

投入到无限的为人民服务之中”去。

人们对美好生活的追求是无可厚非的。老年人辛苦了一辈子，现在回归家庭、安度晚年，追求健康和长寿，完全应当，何况今天的时代也给了我们老年人享受清福的条件和环境。我要说的是，除此之外，还应当活出点精神来，也就是总还要有点物质生活之外的理想和追求，在力所能及的情况下，走出个人的小圈子，做一些于国家、于人民、于大众有益的事，奉献自己的夕阳之光。比如为百姓公益尽尽力，为他人困难跑跑腿……这样，你就不至于在小家、自我的小圈子里百无聊赖，你会觉得自己又回到了当年风华正茂的年代，每一天都过得充实而有意义，你精神抖擞，自觉又年轻了20岁。

老年文苑

老年文苑