

蕙质兰心

像年轻人一样对待生命

□白玉兰

墙上的日历牌只剩下了薄薄的一张纸。2023到了末尾。2023年是独特的一年,它是三年疫情退散后的第一年。有人说:这一年过得很苦,带着希望来,携着失望归。经历了很多坎坷挫折,尝遍了生活的酸甜苦辣;有人说:这一年收获颇丰,艰苦中有温暖,绝望中有阳光。

我的2023年可以用两个字概括:接受。我接受了衰老给我的感知。当那张免费的公交卡到手时,即使内心不接受自己是个老年人,但老年人的身份已经得到了认证。每每坐公交或地铁时,那句“老年卡”的提示音,更像是在提醒我:记住,你是老年人了。的确,老了就得接受,

这是每个人的必经之路。但是迎接衰老,还是需要提前做一些心理重建。于是我读了奥地利哲学家埃默里写的一本书《变老的哲学》。

埃默里说:变老的人是在身体和灵魂中拥有时间;有尊严的变老没有别的方法,只有继续像年轻人一样对待生命,不用在乎别人定义自己,也不用操心还剩余多少时间。这样的观点仿佛在暗示我:走自己的路,让别人老去吧!呵呵,这样的心态居然让我遇到了一位对中国近代史感兴趣的小知音,一位正在读初中的小女子。我把一套《历史深处的民国》送给了她,她说她特别喜欢鲁迅的

文章,语言犀利、深刻。我说,鲁迅弃医从文,足以说明文字的力量。在不时的交流中,我们仿佛忘记了彼此的年龄差距。用诗人狄兰·托马斯的名句来说,就是“老年应当在日暮时燃烧咆哮”。这种心态是不是也像个无所顾忌的老顽童。

2023年也有遗憾,计划中的出书任务,因为很多因素没能成行。这遗留给明年的任务,或许会有另一番希望。但无论如何,2023就要结束了。开心的沮丧的,一切都随落日晚风,即将流逝。我们能做的就是用坦然的心态道一句:再见,2023!你好,2024!(作者原名张丕霞,系山东省作协会员)

老圃新耕

顺势而为平常心

□侯修圃

常听老年朋友们说,唉,又快过年了,我最不愿意过年,过年又长一岁!是的,我也有同感。过去说,小孩盼过年,穿新衣,吃好饭,放鞭炮又拜年;青壮年怕忙年,忙年累呀,又扫灰又涮墙,还要置办年货、新衣等;老年人怕过年,说到底还是怕老,又向终点迈进一步,这又有什么办法呢?画家作家丰子凯在《渐》一文中说:在不知不觉之中,天真烂漫的孩子“渐渐”变成野心勃勃的青年;慷慨豪侠的青年“渐渐”变成冷酷的成人;血气旺盛的成人“渐渐”变成顽固的老头子。说得多好啊!我们在“渐渐”中由幼变老。所以聪明人总是抱着平常心态,顺势而为。

我想到活了111岁的著名学者周有光对记者说,他进入老年有三不过:即不过周日,不过生日,不过年节。周有光是高级知识分子,不是没有条件过,也不是没有机会过,而是对人生看得透,有智慧,有一颗平常心,所以强调过好每一天足矣!当然,我说这些并非提倡大家不要过年。年,总是要过的,问题是怎么过?因为过年也是一种风俗习惯,也是一种中华传统年文化,也要继承和改革呀!

宋代诗人王安石写诗《元日》:“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符。”站在辞旧迎新的门槛上,总要回顾一年来做了哪些事,有哪些经验教训可借鉴,新的一年如何做?这不啻也是一种科学安排和辞旧迎新。我的2023年很简单,春天住了一次医院,心脏作了一次小手术,从某种意义上说,也是给了我一次新的生命,也是新桃换旧符。我感谢大夫,感谢支持我的家人和朋友。过日子免不了买菜做饭,照顾老伴。除此,就是读了几本书,读了一本散文集和一本古诗诗集,《红楼梦》读了一半。我家订了4份报纸,每天浏览一遍,喜欢的文章反复读;写作并发表了20余篇文章,虽是千字文居多,但自己还满意。老实说,读书太少,原因是白内障看书模糊,眼睛吃力。迈入2024年,要克服困难,多读几本好书!(作者系中国散文学会会员、山东作协会员)

桑榆焕华

厨房比肩厅堂

□基建华

“上得厅堂、下得厨房”,常用于恋爱婚姻“律他(她)”时的一句雅语。细细品味却也疑惑多多。其一:厅堂在上、厨房在下,潜意识里似有框定社会从业地位高低、尊卑之意味,今日社会,二者地位还如此固化吗?其二:爱好厨艺甚至毕生从事烹饪者,其社会贡献就逊于厅堂光鲜之人吗?其三:司厨者的碌碌草根人生,较厅堂上煌煌为官之人拥有的安康与快乐会少吗?

那还是在改革开放之初的上世纪八十年代中期,我所居住的城市破天荒地面向社会招聘机关秘书。刚过而立之年的我,有幸入围谋得一名刀笔小吏的差事,算是自此始步入“前厅”吧。妻子则在一家国企工作,一辈子都在“后厨”忙活。很长一段岁月里,逢有场面,她总爱将我所在的机关单位告知他人,以博人们高看一眼;又总是刻意回避谈及自己的工作。我虽表现得较为矜持,但心中亦不无得意。

多年前,我与妻子相继退休赋闲,“厅堂”与“厨房”终于落座同一等高线上。妻子一门心思将多年练就的精细操作悉数用于家中饭菜。那一时期的我,真真体味到了食不厌精、脍不厌细的幸福。一晃我的工作航程也驶到了终点。之后的日子里确也清静,未再收到盛邀赶赴饭局的帖,连电话、短信都似从波峰跌入浪谷般骤减下来。其间,妻子的“伙头军”行情反倒是日趋看涨。

社会学家李银河说:“精神快乐来自创造性的活动,……并不是只有艺术家、科学家才能有高峰体验,一位普通的家庭主妇在做出一道家人赞不绝口的佳肴时,也可以经历类似高峰体验的感觉。”

沧海桑田,天道公允。如今的我俩同为敝庐“膳食科”成员,职级上她为“正处(厨)”兼师傅,我为“副处(厨)”兼学徒。我们每天操弄锅碗瓢盆油盐酱醋活计乐此不疲。厨房或以比肩厅堂乎?何须再纵观横论,毕竟:民以食为天。(作者系青岛作协会员)

昌言无忌

人生之路“向上向善”

□刘同昌

社会生活是一部生动的教科书,而每个人都是一本有价值的参考书。在流动的生活中只要你用心去体验,观察,你会发现“读万卷书不如行万里路,行万里路不如阅人无数。”

今年七月我应邀参加了一次十佳养老院院长的评选活动,接触到几百份院长的申请材料,进行评审优选,我们评委的原则有三条,一是先看投票数量,二是看各主管部门的认可度,三是要考虑任职的年限。在堆积如山的材料面前,我们对电脑统计的前百名候选者资料进行认真审读,这些资料包括基本情况和优秀事迹,配有精美的图片,使之变得鲜活起来。这些献身养老事业的院长们事迹各有千秋,以至出现难以排序的局面。真是阅人无数,胜读十年书。

去长沙观光,参加了当地的一日游,天南海北的游客汇集在一起,都是“参考书”。有人彬彬有礼,笑容可掬;有人昂首挺胸高人一等;有人上车抢前排,有人主动走后座。我的座位前边,有一对老夫妻。我问起先生的年龄,他十分礼貌地转过身告诉我属猪,比我还大一岁。这位先生身材高大,着装朴素,裤子与帽子是一个颜色,方脸堂,一幅宽大的黑框眼镜后面是一双慈善的眼睛。哦,简直像“高仓健”。不过我判断他一定是个军人,冒昧地问,你是军人吧?他告诉我,他在部队工作过,后从医疗部门退休,从浙江来。在人头攒动的马王堆考古博物馆,导游东跑西窜买票找人,这位老同志因为身高十分醒

目,便主动替导游举起小旗。参观时,他一直举着旗,非常认真同团队鱼贯而行,在文物面前,不时摘下眼镜细看。一天中,我们没能细谈,双方也没有通报姓名,但这个内心富有举止谦虚的君子形象深深印刻在我的记忆里。

在邮轮上许多人兴奋异常体验着超级享受和流光溢彩的时光,有的年轻推着轮椅陪伴父母感受别开生面的幸福;有的人衣冠整齐踏入舞池;也有的人来去匆匆,只打招呼不交流;还有的好像是退下来的大人物,只留给人一个生冷的背影。

大千世界芸芸众生,每个人都在生活的空间扮演着不同角色。“衰老,首先从放弃自己的形象开始”,我突然想起这句话。不是吗?在世界风雷激荡的当下,在向上向善的人生之路上,我们更应该心怀坦荡充满信心地保持君子形象。

(作者系青岛市社会科学院研究员)

新型助听器 来电申领

近日,“新型高性能助听器体验活动”在全国正式拉开帷幕。原价2998元的助听器,现在只需以399元的成本价体验!此次活动特供1000台,体验电话400-676-1910。

本次提供的助听器采用进口数字电脑芯片,声音清晰柔和,体积小。严格按照人体耳廓工程力学原理设计,具有防噪声、防啸叫、大功率BET、噪音小、超省电、小巧便携、戴上不难受等优点,供气导性听力损失患者补偿听力用。

郑重提示:此次活动仅限于听力下降人群:如:1、与别人正常交流有困难人群;2、看电视、听收音机、接听电话需大声量才能听清人群;3、残疾人、低保户、

教师、可优先体验。

特别声明:本次活动中助听器的快递费用由爱心企业赞助,申请者只需承担399元,除此之外不再收取任何费用,请广大消费者谨记!如遇额外收费等情况,请及时拨打**400-676-1910**

——活动内容——

一、拨打电话**400-676-1910**登记报名,根据报名先后顺序登记先到先得,额满为止。

二、由于本次活动属于惠民活动,为让更多的听力下降者带来有声世界,所以每位申请者仅限两台,重复申购无效!

粤城广审(文)第240523-15687 粤械注准20192190596深圳市被誉达电子有限公司 请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用 申领代码:109