

## 放下身段 笑对生活

侯修圃

近几年,我常在小区与老年人聊天、晒太阳,了解他们的生活状态后,不禁思考:怎样才能成为受人喜欢的老年人呢?以下是我的一些粗浅想法。

首先,坚持锻炼,自立自强。5号楼的Z老太,92岁高龄,早年丧偶,两个女儿分别住在青岛和东营。她过着候鸟式的生活,春夏在青岛,秋冬在东营。作为胜利油田的退休职工,她每月有六七千元的退休金,每到一处便将退休金交给女儿,自己则悠然自得,无需特殊照顾,重孙绕膝,尽享天伦之乐。她坚持锻炼,身体硬朗,虽有糖尿病,但每天只需打一针胰岛素,饮食不忌口。她女婿说,岳母自己的事自己做,连洗澡都亲力亲为。这样的老人,自然深受家人喜爱。

其次,放下身段,笑对生活。与子女交流时,要尊重他们的意见。他们身处社会前沿,了解的情况更多,不能用老眼光看待,要敢于承认自己落伍。否则,容易弄僵关系,闹出不愉快。保姆小Y曾照

顾过一位老爷子L,86岁,老伴因摔倒骨折卧床。一次吃饭时,老爷子希望女儿女婿多回家看看。女婿表示自己也有小家需要照顾,老爷子却勃然大怒,甚至动手打了女儿,导致女儿半年没上门。这事反映出老爷子脾气火爆、自尊心过重,有封建家长思想,且缺乏与子女沟通的技巧。比如,“滚”这个词,无论对谁都不应说出口,它不仅带有骂人的意味,更是对人格的不尊重;家暴更是错上加错。这虽是个案,但也反映了部分老年人的问题。

综上两个案例,老年人必须不断学习,以适应生活。我坚持三点:一是多读书,与哲人、大师交流,汲取智慧,提高待人处世水平;二是向社会学习,了解新鲜事物,跟上时代步伐;三是向子女学习,多看他们的优点,欣赏他们的付出,以赞扬为主。对他们的不足,要换位思考,理解包容。这样做,子女不仅不会讨厌,反而会更加尊重你。外甥方凯就常在电话里夸我是学习楷模,虽有誉之嫌,但至少说明不被讨厌。

## 喜鹊的家

邵毓云

初来青岛,女儿接我来此养老,车过山东,高速路旁不时闪过一个个巨大的鸟窝,在冬日疏朗的枝丫间,显得格外醒目。女儿说,那是喜鹊窝。故乡的喜鹊早已稀罕,不想在山东,它们竟成了天地间挥洒的一道淋漓墨线,是风景,更是主人。

缘分竟这般深。住进新家后,我卧室的窗前,一棵杨树树冠上稳稳地托着一个同样硕大的喜鹊窝,仿佛老友早为我备下的礼物。我的目光,总不由得追逐它们。看它们敏捷地在枝头、围墙、草坪上跳跃,寻觅草籽与害虫,也看它们衔回细枝,精心加固那个家。那宅子外观实在简朴,甚至有些潦草,无非是千百根枯枝的纠缠,凌乱地架在树杈上,四下里空荡荡的,毫无遮拦。我不禁生出些无谓的忧愁:一年四季,风吹雨打日头晒,这薄薄的树枝如何抵挡?可几年下来,风来了,雨过了,雪也盖了,那看似

摇摇欲坠的家,竟始终安然。冬天,杨树叶落尽了,那黑黝黝的鹊巢在晴冷的天空下,更显得孤峭而坚定,像一枚钉在苍穹的印章。偶尔见到它们的身影,在寒风中挺着胸脯,羽毛蓬松,依然喳喳地叫着,我便惭愧起来。是我这看客多虑了。它们活得简单,却有一种沉默的勇敢;房子简陋,却蕴含着面对天地无穷的坚韧。这勇敢与坚韧,不声不响,却比任何豪言都更令我动容。

静观日久,我渐渐看出些别的意味。它们的生活,大约也非全然太平,自有风雨与坎坷。可贵的是那份相伴。白日里同进同出,寒夜里相依相偎,挤在那枯枝搭成的方寸之地,将严寒逼退在外。福,是共享;苦难,想必也是一同抵挡。它们的世界,似乎有一种无需言传、代代恪守的规矩,各有领地,互不侵犯,清静有序。若能学得这喜鹊一二,知足守分,与邻为善,这人世间烟火气,或许能更温润些。

## 儿时的年味

李功涛

我出生在豫西伏牛山区,至今离开故乡已40多年了。随着年龄增长和白发增多,每当临近春节,我就愈发怀念儿时那浓浓的年味。

在我的记忆里,一进入腊月,乡亲们就开始准备年货了。我会跟随父母去集市上采购物品,一眼望去,集市热闹非凡,叫卖声此起彼伏。街道两旁摆满了红色的春联和各种土特产,每一件都承载着新年的喜悦与幸福。父亲在琳琅满目的春联中,挑选几副带回家,母亲也用家里卖秋粮时换来的钱买回一些布料,为我们兄妹做过年时穿的新衣。

从除夕早晨起,父亲和哥哥就开始贴春联、挂灯笼、清理卫生。母亲则负责做年夜饭和包饺子。包饺子时,她还会特意将几枚硬币放进饺子,谁若吃到了含有硬币的饺子,寓意着来年就会财源滚滚、好事连连。

当夜幕降临,全家人穿着崭新的衣裳,坐在老屋的火炉旁,一起吃着美味的饭菜,诉说过去一年的喜悦和收获,互相祝福来年

的健康与快乐。整个屋内,祝福声、欢笑声和碰杯声交织在一起,奏响了一曲阖家团圆、幸福喜悦的动人乐章,洋溢着浓浓的亲情和年味,幸福满满。

“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。”大年初一凌晨,当村里第一声鞭炮声响起,整个村庄好像被喜庆欢乐的气氛点燃。我就跑去和村里小伙伴们一起在村头燃放鞭炮,尽享过年的快乐与喜悦。在鞭炮震耳欲聋的响声和烟花璀璨的光芒中,全家人吃着热气腾腾的饺子,共迎新年的第一缕阳光。大年初一到元宵节这段时间,乡亲们走亲访友拜大年、欢欢喜喜看大戏,整个村里一派热闹祥和的景象。

丙午马年将至,我又情不自禁地想起儿时的年味,它是亲情的凝聚、乡情的寄托和友情的互动,承载着我儿时的梦想和成长印记,如同一壶陈酿的美酒,伴随着岁月的积淀,愈发香醇浓郁,让我回味无穷,永远怀念!

## 冬雪来青

黄淑美

暮冬的风,终于捎来了一场迟来的雪。12月12日晚,青岛忽然就飘起了雪。起初是细碎的,像撒了一把盐粒,簌簌地落;后来便舒展了身姿,化作漫天柳絮,在墨色的天幕下尽情起舞。这雪,是等了太久的——从立冬的晴暖,到小雪、大雪的干爽,日子在暖烘烘的躁意里滑过,连人心都跟着浮浮躁躁。时疫悄然滋扰,总让人盼着一场凛冽的风,一场涤荡尘埃的雪。

雪落无声,却染白了寻常巷陌。我熟稔的这个宿舍,屋顶覆了一层薄绒,汽车裹上了素白的披风,树枝丫间积着雪,像缀满了蓬松的棉絮。草地里,街巷里雪迹错落,像是谁在青黄的草叶上、街巷上随意点染的留白。雪片跳累了,便卧在卷曲的落叶上,栖在黛色的屋檐上,静静依偎着,像是在说着无人听懂的悄悄话。

披了棉衣出门,寒气裹着雪的清新鲜扑面而来。抬眼望去,满树琼枝,恰是“千树万树梨花开”的盛景。平日里看惯了的红瓦绿树,此刻都笼在一片银装素裹里,添了几分妖娆。想起歌里唱的,雪是舞姿轻盈的精灵,是心地纯洁的使者,是春雨的姐妹,是春天派来的信差。它落下来,带着清冽的凉,像是要把积攒了一冬的燥气,都消融在这洁白里。

俗话说,“好冷不冷不成年景。”这场雪来得太是时候,它落进干涸的泥土里,落进人们期盼的目光里。雪落无声,却藏着“瑞雪兆丰年”的期许。看这漫天飞雪,看这银装素裹的城市,忽然就觉得心安——雪来了,疫气该散了,来年的光景,定是丰饶的。

雪还在落,落在肩头,落在发梢,凉丝丝的,却带着一股让人欢喜的暖意。这或许也是冬日最温柔的慰藉吧。