

# 钻石婚纪念照背后的故事

□王阿丽

近日,我在网上看到了一对夫妇结婚30年间的数张合照,令我不由得想起我爸妈的钻石婚纪念照。

凡到我爸妈家中串门的亲友,都会被他家客厅里挂着的钻石婚纪念照所吸引,当宾客对美照赞不绝口时,爸爸和妈妈总不免有所感触。

61年前,爸爸妈妈步入了婚姻殿堂,爸爸家境贫寒,妈妈的娘家相比之下宽裕些。曾经听妈妈讲过,那时候定下了这门婚事,大舅舅掌舵,讲贫寒家庭能培养一个中师毕业生,是非常难得的,爸爸根正苗红,工作两年后入党,人品没得说。那时妈妈的想法就是贫穷不害怕,只要拥有勤劳的双手,这日子便有了奔头。

但实际情况却并不这么容易,爸爸长期在外地工作,妈妈撑起整个家。她带着我们兄妹仨、教书、种田、操持家务,还得照顾生病已久的婆婆。一直到我12岁那年,爸爸才调回老家,和我们一起生活。

印象中爸爸在外地工作的那段日子,一个月左右回家一次。记得我6岁时的一天,爸爸到家的时候,已是晚上7点多,他得知妈妈在地里治虫没回来,便叫我和他一起去

接妈妈。自留地离我家有3里路,爸爸步履匆匆,我一溜小跑才能跟上。空荡的田野,偶有远处村落的狗吠,青蛙“咕咕”地叫声伴随着黑沉沉的夜,地里的树枝晃动起来,显得越发狰狞。我与爸爸分头到田垄上找,爸爸“丽儿她妈”的男高音划破长夜,喊得我直发怵,我们寻遍了田垄,甚至连河边都看了,这时的我急得大哭起来。爸爸说:“河边没有发现药水桶等痕迹,应该没事。天太黑,在路上我们看不清,也许错过了。你妈肯定到家了,咱们回家!”说完,爸爸背起我飞奔起来,妈妈果然已回家了。那时,幼小的我微微感知到了妈妈在爸爸心中的分量。

最近,在和妈妈聊天的时候,妈妈讲给我听,爸爸每次回来,都会陪她去田里干农活,爸爸经常对我说:“我不会干地里的活,但我站在旁边陪着你,看着你,你就不会觉得那么累了!”原来,爱的魅力是如此神奇呀!

爸爸和妈妈在数十年的时间里几经劫难。一次,爸爸心脏病突发,幸好及时抢救,转危为安。又一次,妈妈被拖拉机压过右腿,躺了3个月。还有一次,妈妈被毒蛇咬伤太阳穴,差一点丢了性命。每次劫难都使得爸妈的感情更

加深一分。

去年是爸爸和妈妈的钻石婚年,老两口年初就念叨,学校要在重阳节那天帮他们俩拍摄钻石婚纪念照,因此,他俩做事行得非常谨慎。谁能想到,两人走在路上,竟遇上了车祸。爸爸左踝骨折,在家静养,妈妈伤得比较严重,右腿骨折,眼睛也因为撞击肿得合不上,还伴有脑震荡,住进了医院。爸爸妈妈一个在家里,一个在医院里,常常微信视频相互勉励。两人腿伤好转后,扭扭做康复训练的过程,可以做直播了。“一二三”的数步声此起彼伏,妈妈有时坚持不住停下来,爸爸一句“向纪念照进军!”的动员词,立马刷新了妈妈的微信步数;爸爸想要偷懒,妈妈敲着爸爸的脑门:“还要不要拍照啊!”于是,爸爸就乖乖地又攥紧了双拐……

纪念照中,爸爸西装笔挺,妈妈裙装飘飘,两人胸前“钻石婚”红花,精神矍铄,依偎在刻有“天道酬勤”的牌匾前,穿越60年的爱情沉淀在照片里,开出最美的爱情之花。



## 冬季进补三口诀

□朱广凯

俗语说“冬季进补,上山打虎”,但是也不能“盲补”。如何进补?这里有三句进补口诀:少年重养,中年重调,老年重保。

“补”也要因人而异。人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辨,中医养生原则,应该是:少年重养,中年重调,老年重保。

也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补,或者小补;而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理,比如最近很劳累,身体损耗太大,就要补一补;现在老年人往往患有多种慢性疾病,更应多重重视保护。冬天气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少体力活动;患有颈椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做一些柔和的锻炼。

此外,进补还要找中医师进行辨证,不能清补、温补,小补小补不分轻重缓急一起上,那样不但达不到进补的目的,甚至还会因小失大,对身体造成不必要的危害。

寒冷的天气。中医认为此时可以进补,不过饮食应“少咸、多苦”。

从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。这个季节吃点苦味的食物也不错,比如苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜。

中医常说,“药补不如食补,食补不如神补”,可以在这个季节里借助读书来养性,或者练练瑜伽、太极、站桩这类东方方式的静功。

健康有方

## 老年人出游之我见

□李洪彬

近年来组团出游者比比皆是,尤其是乘火车的夕阳红旅游团比较普遍,旅行社给老年朋友们搭建了一个享受晚年幸福、欣赏祖国大好风光的精神娱乐平台。作为一名几次随团出游的亲历者,我对老年朋友出游谈几点心得。

提前做好功课,加深印象。当定下来目的地后,我们在出行前期,不妨查找相关资料,全面了解该景区的地理位置、气候条件、山水风光、文化底蕴、沿途经过的地域、省份等概况,做到胸中有数,有的放矢。乘车沿途要尽可能地仔细浏览沿途经过的省份、车站、人文、山川、江河湖泊等自然景观。切忌一上车安顿下来之后,就凑在一起喝小酒或打牌,白白浪费了大好时光。除了必要的用餐和休息之外,要把精力放在观光、体验上。

身临其境,情景交融。旅游,就是人们从住久了的地方去一个从来没有去过的地方,欣赏、尝试、感受异地的生活环境,风土人情。要认真聆听导游的讲解,不能远离队伍跑单帮,听不到一些鲜为人知的人文轶事或故事的原委。最好的做法是跟上导游,边走边记,这个记包括脑记、笔记和影像记录,有一定文化综合能力的游客可写一篇游记或观感,及时把当天的景点和感官体验记录下来,以免留下遗憾。

因人而异,量力而行。作为老年朋友出游切忌跟风,要根据自己身体的现状选择出游方式和目的地。大家都知道旅游出行必备的三个条件:体能、金钱和时间,三者缺一不可,没有良好的身体,旅游无从谈起,恰恰是多数老年朋友身体都处于亚健康或潜在着常见病状态,而这些人中有的喜欢山水游、乡村游、都市游,有的喜欢名胜古迹游,有的喜欢海滨岛礁游……所以我们要因人而异量力而行,腰腿不好的最好不去山高坡陡的景点体验登山,有恐高症或高血压、心脏病的尽量避免坐飞机,晕车的游客也尽量少去坡大陡峭的山路之处。总之不要人云亦云,那样的结果你只会跟不上团队的步伐,自己受罪不说,还影响大家的兴致。

旅游说起来简单,其实蕴藏着丰富的文化内涵。这是由多种文化元素组成的一本直观活教材,知识博大精深,需要我们长时间地潜心研究和认识,慢慢地品味。我们要认真对待每一次出游,要把钱花在刀刃上,才能不虚此行。



绣

王子江 摄

## 好爸爸是夸出来的

□刘忠民

老爸退休后,在家里闲得实在无聊,我鼓励他学点什么,充实自己,丰富老年生活。老爸叹了一口气,说:“我这么大岁数了,学什么都能了。”

“老爸,您这么想就不对了。”我开导说,“姜子牙72岁出山,辅佐武王打天下,建立周朝,您不比他年轻多了!”

老爸被我逗笑了,说:“我一个科小员,怎么能和姜子牙比呢?”

“老爸,您可不能小看自己,小科员怎么了,您不在岗位上一直干得很有业绩吗?您还给我讲过百里奚的故事,他是奴隶出身,最后照样做了秦国的高官,您的身份比他高贵多了!”

“您这优势,不用可太浪费了!”我的几句话,让老爸的眼神活泛起来,也调动了他的情绪,他探讨地问我:“那么,我能做点什么呢?”

其实,我早就为老爸想好了,我告诉他:“您可以练习绘画,因为您有功底,小时候还教过我呢!”

听我这么一说,老爸眼睛猛地亮了:“是啊,过去,我还为学校画过板报呢,在单位也画过宣传画,只不过这些年懒惯了,生疏了……”

“您有好的功底,重整行装再出发,肯定游刃有余。”我继续鼓励老爸。

老爸点点头,同意了 my 观点。我帮老爸置办了画笔、纸张、颜料,还腾出家里的一间房子,给老爸当创作室,老爸很高兴,开始挥毫泼墨,专注作画。可练习了两天,老妈就打电话告诉我:“您老爸气馁了,一个人闷气呢。”

下班后,我发现老爸窝在沙发里一声不吭,就装作没看见,径直来到创作室,看到老爸未完成的画作,我故意高声喊道:

“漂亮!带劲!”接着又给朋友打电话,发视频,告诉他们老爸的新画作风独特,色彩斑斓,有大家风范。老爸听到了我的声音,慌忙跑进来,焦急地冲我又摆手又摇头,压低声音让我别说,别往外转发,连说:“我画得不但不像,还丑得要命……”

我认真地对老爸说:“画一种东西,不要拘泥、受限于实物,不当当太像也不应当故意求不像。求它像,当然不如摄影,如求它不像,那又何必画它呢?老爸,您的画有自己的风格,这就是独到之处。”

听我这么一说,老爸沉思起来,看着他的画,点着头说:“嗯,和实物比起来,我画的是有那么一点不同,好像有点抽象吧……”

为了让老爸树立信心,我带他去老年大学报名学习。在那里,老爸接触了很多老年朋友,也学到了很多绘画知识,绘画水平有了很大提升。

今年全县举办老年书画大赛前夕,老爸很是纠结,他总是担心自己的画作拿不出手。我为他打气说:“重在参与,再说,您现在的绘画水平已经很了得了,完全不要妄自卑薄,大胆参赛,肯定会取得好成绩的。”在我的支持下,老爸下了很大功夫,完成了两幅新画作,送去参赛。最终一幅获得了三等奖,并被遴选出来,准备带到欧洲展出,另一幅获得了优秀奖。

自己的画作获奖又出国,老爸一万个没想到,他高兴得像个孩子,逢人便说,我的才能是儿子发现的,如果没有他的不断鼓励、夸奖,我是不会取得这样好成绩的!

朋友们看到老爸的画作,都很佩服,他们说:“您有个好老爸!”

我说:“好爸爸是夸出来的,我的好爸爸就是我夸出来的,您们不妨也试一试!”

老有所乐

## 书画影

### 因为有爱

□方振山

因为有爱,阳光变得明亮,笼罩着苍茫大地,世间万物茁壮成长。

因为有爱,月亮洒下银光,诠释着温馨浪漫,恋人依偎温暖情长。

因为有爱,鲜花盛开绽放,点缀着乡间田野,万紫千红包罗万象。

因为有爱,歌声高亢嘹亮,回荡在无垠草原,生命变成歌的海洋。

因为有爱,生活幸福安康,人世间美不胜收,放飞意境无限畅想。

因为有爱,生命坚毅顽强,追逐着美丽花环,坚定信念不再彷徨。

因为有爱,美景奇妙遐想,中国梦伟大复兴,见证祖国屹立东方。

因为有爱,未来充满希望,扬帆踏浪新征程,乘风破浪灿烂辉煌!

### 老年健身养生短歌

□张树芳

年届古稀宜“张狂”,切勿枯坐悲夕阳,离群索居孤雁苦,融入社会气自扬。

挥刀舞剑打太极,看牌下棋搓麻将,锣鼓铿锵扭秧歌,翩翩起舞又弹唱。

乒兵案上银球飞,台球桌边比拼忙,门球场上逢对手,出谋划策费思量。

体育健身又娱乐,体力透支自损伤,张弛有度善调解,含饴弄孙奔小康。

量力而行莫逞强,贵在坚持忌怠惰,老有健康夕阳。

一日三餐巧搭配,多吃蔬菜少吃肉,每餐只吃七分饱,舒肝和胃多长寿。

上床安眠勿多思,一夜酣睡至白昼,平日多思动脑筋,思维活跃寿自长。

欣逢盛世多豪迈,含饴弄孙奔小康。



梁宝江书

## 防老十一招 招招见成效

□白守双

关于病,我有好多种,每天活得都是跟头把式的。譬如“部分空蝶鞍”这种疾病,蝶鞍骨下陷,脑脊液疝入,垂体受压,变扁移位。药书上都很少有文字记载,可我已经把它折磨足足25年了。

我现在虽然71岁了,但我“自律、慎独、习惯”必须遵守,每天坚持必做十件事,进行防老。

第一招,做家务。每天给人家做三顿饭、刷碗、搞厨房卫生、丢垃圾。家人谁要是抢我的“活”,我打心眼里不乐意,因为我内心里想,不管多大岁数,能伺候别人是幸福的,如果别人伺候自己,那就难受极了。

第二招,做护理。每天早晨躺在床上,对自己的头、手和脚32个穴位,进行20、30、60、81、100、180次不等的累计几千次的按摩。以前,每天夜里都要上厕所好几次,折腾得睡不着觉,现在能一觉睡到五点多。

第三招,读报纸。每天按摩完毕,我就打开手机开始浏览报纸:《人民日报》《中国教育报》《陕西教师报》《湖南科技新报》《吉林日报》《内蒙古日报》《中国禁毒报》《通辽日报》等,遇见怦然心动契合心灵的文字,我会记录保存起来,备写作用。

第四招,写文章。我从1973年开始写作,每年都有几十篇文章在《人民日报》《内蒙古日报》《草原》《少年诗刊》等十几家报刊发表,出版过《柳笛声声》《教苑絮絮》两本书,是《语文报·高中版》《中学语文教学参考》《内蒙古日报》《通辽日报》和通辽人民广播电台等报刊、电台的特约记者、通讯员,好多作品获奖。

第五招,练走路。每天上午一次,下午一次,步数基本在万步左右(10公里)。因为人老了,主要先老在腿脚上。

第六招,唱歌。唱歌能锻炼肠胃,愉悦心情。《映山红》《骏马奔驰保边疆》《四渡赤水出奇兵》《北京颂歌》《红军不怕远征难》《过雪山草地》《沂蒙颂》《我爱我的台湾》,这是我多年必唱的歌曲,《散包相会》《草原夜色美》我也喜欢唱。

第七招,练说话。我每天坚持说一句完整的话来检测身体健康与否,具体的做法就是背诵“老三篇”,即贾谊的《论积贮疏》开头那段,《诗经·伐檀》第一章和曹雪芹《红楼梦·好了歌》,每天仍然能够不假思索地背诵,不但长知识,长方法和长悟性,而且也检验了思维的敏捷程度。

第八招,接孙女。每周五下午准时接小孙女放学,这是一天的重头戏,不能麻痹大意,确保安全。

第九招,陪练琴。接回小孙女,我们直接到琴行学琴。小孙女现在已经考过五级了,我们全家很高兴,前些日子,还到市区汇报表演,阿姨们都夸小孙女弹得最棒。

第十招,看朋友圈。我的朋友圈主要是文友,像江苏《少年诗刊》主编金本老师,安徽《农村孩子报》主编吴晋华老师,重庆《巴渝儿歌》报主编卢光顺老师,湖北著名作家陈梦敏老师,山东著名作家陈艳老师,河南著名作家邓秀力老师,内蒙古著名作家许廷旺老师,等等,和这些大家交往,那真是醍醐灌顶,茅塞顿开。

第十一招,关注视频号。这里有好多逗乐子的视频,看了忍俊不禁,能让人精神放松,娱乐心情。譬如——爸爸问女儿:你上课时间为什么睡觉?女儿回答爸爸说:老师说,学校是梦开始的地方,能不睡吗?哈哈,笑一笑,十年少。真是这么回事。

我们这一代,一路走来,最不容易的就是我们自己!做好防老十一招,不惧怕疾病,能让我健康快乐地活好每一天。