

【亲亲家园】

# 关爱母亲

□ 赵红雁

母亲今年88岁了,年轻时受的苦太多,月子里也要劳动,在当时的艰苦环境下,没得到及时的治疗调养,一些疾病在身体里潜伏下来,所以老来旧病复发新疾滋生。我父亲47岁时去世了,从此我们风雨飘摇的家只能由母亲支撑,直到我们兄妹能够自谋生路。

对母亲一生的辛劳和付出,我一直铭记于心,后来外出工作几十年,未敢片刻忘怀。我一直时时担忧牵挂,尤其知道她今年已不能出门行走,心情更是日益沉重,意识到回老家伺候她是早晚的事。

今年五月初,我弟弟打电话来,说母亲要我回去,当时我杂事缠身,就说我既不是扁鹊,又不是华佗,回了也没能力给她解除疾病或分担病痛,就用我已给的钱治病得了。十数日后,弟弟又在母亲房里打电话催我,电话里出现了母亲的哭泣声。这下我慌了手脚,才赶紧把杂事扔到一旁,叫妻子星夜准备行李,于次日黄昏赶回老家。

母亲生活的天地是一间窄窄的睡房,以前供她看地方戏曲的录像机已不开了,因她行动困难,我和妻子必须日夜陪伴,渴了递水、饿了喂粥,她如提出想吃什么,就马上跑到街上买回,小心翼翼恭恭敬敬伺候。母亲上不了房外的卫生间,得要妻子协助她坐上便桶解手,然后将桶端到卫生间倒掉、擦洗……

母亲在病榻长卧,陷入无尽寂寞,最易回忆种种伤心往事,我们必须倾听她断断续续、没完没了的唠叨,还得察言观色,恰到好处地附和一两句。母亲八九岁时就到地主家打工,没有多少文化,时而流露出悲观情绪和对死亡的恐惧,我们要选择合适的语言疏导、规劝。由于母亲吃喝拉撒睡全在一间小房里,异味、臭味的刺激,也使我们很难忍受。



回到老家以后,我与外界的主要联系,是一台上大学的女儿留下的旧电脑,通过QQ闲聊,想不到外地朋友获知我在伺候母亲时,都纷纷赞我有福气,说能有如此高寿的母亲伺候,多少人可想而不可求!我顿时眼含热泪,想到《水浒传》里的李逵,一生嫉恶如仇,天下第一鲁莽之人,却是天下第一孝子,当他找水回来,发现瞎母已被老虎吃掉,在荒山野岭悲愤呐喊,后来寻虎报仇的一幕,我便由衷感动,也深感惭愧。我想,我如有幸碰见李逵,非找地缝钻进去躲藏不可,否则要吃他两板斧!

我感谢我的朋友们,感谢黑牛李逵,感谢历史上和当今无数为我做出了榜样的孝子孝女!我知道,我和妻子还要继续忍受母亲房里的异

味、臭味,要喂她吃饭吃粥、伺候她打针服药、端屎端尿,要认真地聆听她断断续续的忆苦思甜,深夜仍得坐在一旁打瞌睡……但道理一明,我和妻子都无怨无悔,感到做得还远远不够,必须进一步“溺爱”母亲,尽一切可能给予她更多关爱。

我明白,天下人皆由母亲生养,没有哪个母亲不辛辛苦碌。孝顺并伺候母亲是每个晚辈应尽的职责。正是由于有了无数孝顺儿女的关心伺候,老人们才得以长命百岁,社会才得以日益温馨和谐,民族才得以一代代繁衍生息,祖国才得以一天天繁荣昌盛。

因此,我在此呼吁,让我们都来关爱自己的母亲!

【五彩晚霞】

# 夕阳也灿烂

□ 唐义

不知不觉快到“奔六”的年龄了,咋这么快呢?想想真的不愿意老。

每个人都想长寿,每个人都不愿意老,想起自己的孩提时光、少年岁月、青春年华,仿佛就在昨天。这时候,我才深切地体会到:光阴如箭,岁月如梭。回想起当年插队下乡的岁月,有苦有甜,苦的是承受不起的体力劳动,甜的是我正青春充满了憧憬和活力。收工回来或者阴雨天我可以读小说,读《青春之歌》、读《铁道游击队》、读《平原枪声》等等,长长一部长篇小说在煤油灯下几个晚上就读完。那是怎样一种活力呀。如今我每次只看两三页书,眼睛就累了,过去总是喊珍惜青春,当时我搞不懂,现在我懂了,年轻的确好!

如今走到哪里,突然觉得自己处于弱势境地,最明显的感觉是身体大不如以前,看书眼睛花,听歌曲、看电视的音量越开越大。嗅觉不灵敏了,吃东西喜欢带点刺激——“辣味”。更要命的是,身体越来越横向发展,疾病纷纷光顾,血压高、高血脂、脂肪肝等等。

不过,想想老了也有许多优点,等公交车时,我不再着急,害怕上班迟到了,我甚至还会让一些年轻人先上,因为我有大把的时间自己支配。在身体上,我注重锻炼和保健,清晨起来做老年保健操,打太极拳,放慢了生活的脚步。

老了,可以偷懒,不加班不出力也能得到谅解。老了,曾经的艰难困苦已经历过,眼前是灿烂的阳光,儿女独立,有了自己的自由和空间,多美妙。曾经负荷超重的担子放下了,脚步可以放松。老了,可以凭兴趣做自己想做的事,可以为自己曾经的梦想努力,譬如写作、参加一些问题活动等等。可以对年轻人说,世界是你们的,好好努力吧。可以对老朋友们说,世界也是我们的,好好享受吧。

只要心不老,体也健,老了真好!春花秋月可以慢慢欣赏,美食和好文章可以细细品尝。闲情逸致让你心平气和更优雅,丰富阅历让你气定神闲更明理。智慧的人老了也是宝,老了也可以快乐享受每一天。

【老有所乐】

# 老人要享受慢生活

□ 叶建功

近日,我看了一篇文章,文中提到有人问健康的秘诀是什么,健康老人答:“不干就是多干。”仔细想想,感到老人的话很富有哲理,给我启发。我也是个老年人,健康老人的话,为我敲了警钟。退休后,我应邀参加一单位的半日工作,但忙起来就不止半天了。领导关心地劝我别急慢慢干,但多年养成的工作习惯,自己就是慢不下来。爱人经常对我说:“你太累了,该歇歇了。”可我一直不以为然,像转动的陀螺,想停一停也难,身体真的有些吃不消。

静心思考,我毕竟是花甲之人,晚年的幸福,源于有个健康的身体。退休后做点事,没有功利,只是“玩”、“乐呵乐呵”,发挥余热,不在乎其结果,而是享受做事的过程。因而,凡事不能给自己太大的压力,不再定过高的目标,也不干超体力负荷的事,在自娱自乐中,有张有弛地生活。我想明白了这个理儿后,放弃了半日工作。从此,生活节奏慢了,感觉很轻松自在。静心品味退休后的闲暇,心情好,也充实,过得有滋有味。

我的生活节奏放慢了,有了更多休闲、放松的空间。那位健康老人“不干就是多干”的秘诀真是聪明之见,这与欧洲社会提倡的“慢生活”的理念是相通的。“慢生活”提倡的是一种健康生活方式。我理解“慢生活”就是生活简单,名利看淡,生活节奏放慢。这样做对老年人保持生活质量、维护健康和预防疾病都有积极意义。这段时间我又接受了“慢生活”理念,对退休生活有了新的领悟。选择“慢生活”,实际上是一种重视自我的生活态度和生活方式,也是一种对有限生命资源的保护和储备。

【孝行天下】

# 谈孝

□ 朱百峰

“孝”发展到今天是否已经过时了呢?答案当然是否定的。“孝”作为一种从人类血缘衍生出来的文化,既是传统的,也是现代的。

子曰:“其为人也孝悌而好犯上者,鲜矣。不好犯上而好作乱者,未之有也。君子务本,本立而道生。孝悌也者,其为仁之本与?”儒家看来,孝顺父母、尊敬兄长,这是做人最基本的道德规范与行为准则。一个人如果连这做人的道德规范与行为准则的“最低线”都不能恪守,何谈其他?孝的践行有利于促进家庭成员情感的加深,有利于仁与礼的生成。

那么,何谓“孝”?怎样算“孝”?怎么行孝?一、要爱惜自己。子曰:“父母,唯其疾之忧。”对于父母,在我们生病的时候令他们担心就够了,不要让他们再为我们的其他方面操心,这样就是孝了。“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也”。父母给了我们生命,我们就要好好珍惜,尽量保持身心健康,做到品行端正,让父母省心,父母就很欣慰了。爱惜自己,是对父母给予的生命的尊重,也是对父母的尊重。二、要履行赡养的义务。我国《婚姻法》明

确规定:子女都有赡养父母的义务。这里所讲的子女,包括已婚、未婚的成年儿子和女儿,也包括亲生子女、养子女和继子女。“今之孝者,是谓能养”、“事父母,能竭其力”都强调了对待父母要竭力侍奉。从这一点我们可以看出,行孝需要有物质基础。如果个人生存都无法保障,又谈何尽孝?纵使有心也无力也。这就要求我们要劳动致富,要有稳定的工作和收入,保证孝有得以依存的物质基础。三、对父母要顺。子曰:“无违。”这特别是针对年长的父母而言。父母的年纪大了,许多思想都已经根深蒂固,要他们改是不可能的,所以就只要我们这些做子女的学会包容。父母终归是为我们好的,他们对我们提出的要求,只要我们能做到,就尽量不要违背。对于父母说的一些与我们思想相抵触的话,我们也尽量当作耳边风,不要与其争吵。尽量做到“无违”,顺从父母,让他们心情舒畅,才能使他们延年益寿。四、对父母要敬。子曰:“今之孝者,是谓能养,至于犬马,皆能有养,不敬,何以别乎?”如果只是用金钱、物质侍奉父母,而没有“敬”,那和养犬马有什么区别呢?对父母的孝就贵在“敬”,如果没有“敬”,孝就只是“伪孝”“虚孝”。要知道没有父母就没有我们。



# 老年人更需要关爱

□ 林强

随着老龄人群的递增,老年人更需要关爱。从原来的“单位人”变成了“社会人”,从原来的岗位转变到退休打发时间,这种巨大反差,有的老人根本就适应不了。还有些老人由于子女长期在外,生活遇到了困难,心灵也感到孤独。

怎样才能解决和处理好老年人的这些具体问题,使老年人都能高兴愉快地过好晚年生活呢?

笔者在一个社区真切感受到了爱心助老服务队队的贴心服务,志愿者成为了老人们的好儿女,营造了团结互助、乐于奉献、积极向上的社会氛围。

可见,社区是社会和谐的基础,创建和谐社会,靠的是全社会的力量,这其中更少不了老年人这个群体。让我们都来关心老年人,爱护老年人,尊重老年人,在全社会营造一种尊老敬老的和谐氛围,让他们的晚年生活更充实,更丰富,更快乐。