



惬意时光

当年，逛沃尔玛是件乐事，老两口提着大包小包坐班车，背回一大堆吃穿用的。随着两人世界变为一人，没有了这个兴致，也没有一个人背的力气。两加仑牛奶就像两块砖头，加上一堆鱼肉菜就要用小推车。

记不起什么时候，网购助了我一臂之力，门铃叮咚一响，一箱12加仑的牛奶就搬进了我家的门槛，一泡沫塑料箱的放着冰袋的三文鱼和牛肉就送到我家门口。生活重新有了活力，我不用逛大卖场，不用让女婿专门来我家为我背米，只要在网上点点就解决问题啦，网购是自助养老的一招。

我怕上当受骗，做“阿木林”，我一开始只到网上大卖场，开通网银，用银行卡买。后来我发现，不仅是网上“电商大卖场”可逛，“众摊位集市”也好玩，申请个支付宝，是第三方，收勿到货，不让支付宝付款，怕啥？这“众摊位集市”更好玩。不用逛街也能买到想买的，而在街上没找到的好东西，比如硅胶健康拍可以拍肩膀，站着能看清数字的电子健康秤，用手摇的碎菜机：有的没想到的但生活中有用的东西也找到了，如洗手间的光控小夜灯和床头看微信的LED护眼小灯。我买到一样新鲜东西就喜欢与大家分享，我老师、朋友、老姐妹都夸我“有本事”。



忆往昔

那是上世纪60年代初，国家遭遇自然灾害的“困难时期”，粮食、食油、鱼肉、糕饼之类的东西都得凭证定量供应，人们的生活十分清苦。那时，我在市郊的一所寄宿制中学念高一，正是“长力道”之时，食堂里毫无油水可言的“四菜一汤”，总是让一桌8人的我们似风卷残云般地一扫而空。大家每日里总处在半饥不饱的状态，我嘴也感到特别馋。

有一次课间，我看到一位同学躲在角落里，伸出食指往一个小瓶里蘸着什么，再朝嘴里塞。我靠近那位同学，问他在干什么，他说在吃“炒熟盐”，并请我也尝尝。我毫不客气，接过他递来的小瓶，蘸了一点盐塞向唇齿间。嘿！倒蛮有味道的。问他是哪

网购改变生活

我喜欢在“网上逛街”，成为睡前的一种游戏。一天，一个江西的产橙地写道：亲们，我们的脐橙还在枝头没熟，你们若预约，我将在月底为你送上。约吗？约！果然，月底，一箱新鲜欲滴的橙子送来了！嗨，我举一反三，一会儿东北新小米，一会儿浙江香芋茼，一会儿山东青萝卜，一会儿青岛大虾，一会儿北京茯苓饼，一会儿天津大麻花和驴打滚，天南海北能产地直送的土特产尽在囊中。有了全国目光不算，还有了世界目光，我一会儿阿根廷红虾，一会儿厄瓜多尔白虾，一会儿美国车厘子，一会儿泰国桂圆。于是，我到了超市，除了买蔬菜，也不朝别地方看了。

今年年货自然也是网上送的，什么白莲红枣、核桃桂圆、香糟芥末、花生笋干，想起过去过年时逛农贸市场的热闹，与姐妹们一起一面逛，一面挑，一面尝，一面互相切磋如何烧，真开心呀！而现在，冰箱冰柜里还放得下吗？

人家说，你不怕送丢了吗？有啊，一次，我买两个拍肩膀的硅胶健康拍，要给我那在国外回来的朋友，等了一个多星期，临她要走了还没送来，我查物流，说我已签收了，岂有此理，我向卖主投诉，一快递小哥立马来敲门：“你什么没收到？”我说是硅

胶健康拍。“门卫那里没有？”“没有。”“多少钱？”“6.8元一个，二个。”他掏出15元钱，塞给我就走，一边走一边说：“重新买！”我要找钱，他人已不见。有一次，找快递也不理我，我就要退货，原因是没收到，才一两天，退款就打到我的账户了。

开始除了买吃的用的，穿的大不了买袜子围巾帽子鞋，我还没胆量买衣服，因为到服装店一试试衣，都说我“吃”衣服，没合适的，只有到优衣库才能找到我能穿的规格。网上买，我当然怕不合身。一天，我在网上闲逛，看到有大码的连衣裙，想试一试，用软尺在自己身上横量竖量，就拍一件，大不了七天内退货，结果，送过来一穿，还挺有型的，一扫了我守旧的风格，大家夸我，身材可以呀！后来发现一年四季都有合适我穿的，于是，我不再逛服装店，开始从网上更新我衣柜里的内容，朋友们说我穿着得体时尚了，大有刷新过去纪录的态势。然而，我失去了逛商场的乐趣，不再看橱窗里那些模特儿。

最开心的也是最有遗憾的是，我那两个自立门户的女儿，叮咚，一只活的大甲鱼！是大女儿送的。又叮咚，嗨，一只难以塞进冰箱的帝王蟹！是二女儿送的！网购让亲情竟可以如此表达。

文 / 陈恩浩

在大家万分扫兴之时，不知哪个机灵鬼出了个点子，说是吃“吊年糕”——把一条年糕用小刀子一劈为二，将其中半条年糕的一头用一根缝衣用的棉线扎紧，握紧线的另一端，然后把它“吊”入热水瓶，线头留在瓶外，盖上塞子，过了三五分钟后，再“吊”出来，就“大功告成”。大家依照此法纷纷一试，果然“吊”出来的年糕热气腾腾，又香又软，要是蘸上点白糖吃，当时的我们绝不亚于现在的年轻人品尝“肯德基”“麦当劳”时的感觉。

花开花落，草青草黄，40多年过去了，而陈年旧影——吃“炒熟盐”“吊年糕”的事儿依然在我心头飘动。

解馋趣事

里来的，说是叫妈妈在热锅上炒的，炒的时候放了一点油。“炒熟盐”对我的诱惑挺大，周末回到家，我也央求妈妈炒了一点盐，翻出一个装药的空玻璃瓶，装了满满一小瓶。第二天返校后，每当馋虫来时，我就躲在角落里品味“炒熟盐”。后来消息不胫而走，很多同学都仿效起来，从此班级里“炒熟盐”遍地开花。

那时的我们还吃“吊年糕”，用如今时尚的话来说，这是很有“创意”的食谱。那是临近年终，学校配给住校生每人可用一斤半粮票购买年糕。我们兴冲冲地把年糕带回了宿舍，大家都垂涎三尺，恨不得马上就饱一饱口福，可是没有锅炉，吃什么炒年糕、烘年糕、汤年糕都成了泡影。正

感悟“四老”

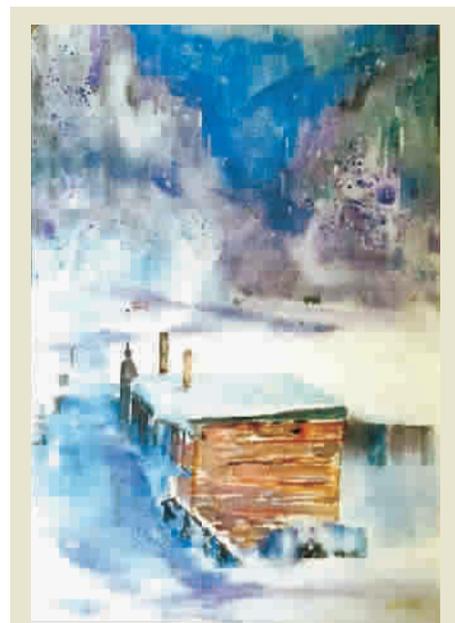
事，根本顾不上陪伴老人，老人难免陷入前所未有的寂寞之中，此刻的“四老”恰似点睛之笔。

笔者觉得，“四老”之中似乎“老伴”与“老友”的分量最重。现在老人大都独自居住，住房条件与过去相比有了明显改善，三代人同堂的情形几乎鲜见，所以具备“老窝”的家庭较为普遍。对于“老底”来说，虽然工薪阶层收入不高，可普遍有固定的退休养老金，加上子女时常补贴，经济上一般不成问题。这其中，“老伴”显得弥足珍贵。别看老两口共同生活了几十年，平日没觉有什么特别，一旦步入老年世界时，愈发感到老伴的重要。想想看，患病精心呵护，愁闷耐心开

导，喜悦共同分享，坎坷一齐分忧，好比一艘船上的舵与桨，须臾离不开，年纪越大感受会越强烈。“老友”则是晚年生活中不可或缺的元素。社会、单位、邻居乃至家中的事情仅靠与老伴和子女沟通是远远不够的，需要时常与相处多年并结下深厚友谊的老友谈论国家大事，交流社会信息，鞭挞丑恶现象，抒发个人情怀，化解一时不快，还能产生“听君一席话，胜读十年书”的效果，堪称特殊的精神疗法，也是老年人一剂不花钱的心理保健良方。

一旦真正拥有了“四老”，自己的晚年生活就有了航向标和顺风帆，可以帮助家庭这艘小船躲暗礁，避险滩，乘风破浪，扬帆远航，安全抵达彼岸。

文 / 刘宝民



第二故乡的念想 (水彩画)

周宪法(77岁)作



老有所乐

自费出书

文 / 蓝翔

早几年在我80岁生日时，子女问我有什么愿望，我说想出部书。女儿听罢“冷冷”地说：又是写书，你都出版十多部书了，还写什么书？写书太辛苦，现在该和孙子孙女龙凤双胞胎吃吃喝喝享福了。说完她拉着我去上饭店吃了一顿，算是祝寿。

但我并没有放弃写书计划。子女说写书很辛苦，这是实话。在正规出版社出书，都要经过三审，要根据编辑的意见进行修改，以前没有电脑打字，手写改稿，常常写得手麻背痛。自费出书，虽然也要经过审稿改稿，不过只要没有原则问题，编辑都是顺着作者的思路审稿，从不居高临下提出指导性意见要求改稿。

这次我自费出版了《上海藏筷馆30年》。在出书过程中轻松没压力，虽然审稿也提出一些意见，我认为没原则问题，也就不客气不改了，当然有些建议提得合理，我还是不怕麻烦地进行了修改，古人言三人行必有我师也。

有人认为老年人用几万元出书，不仅辛苦劳累，还自找麻烦，可我却很乐意。我以前出版过十多部书，但都是正规出版社所出的学术著作，这次自费出书，完全是自传式的书，也可称回忆录、档案体的书。

老年人为什么爱自费出书？来到世界上，忙了一辈子，自己也该回头看看，所走的路正不正，是否走了弯路。我写这部书，当然不可能概括一生，只是从收藏箸文化这一小角度进行回顾。

我在书中写了创办藏筷馆的起因、出版中英文共八部箸文化专著、主动出击全国办筷展、坚守阵地上海箸文化十大展，开创日本、韩国、中国港台古筷展，并收藏了古今中外箸箸千余种等。

自费出书，并非王婆卖瓜，爱上箸文化30多年，很有必要自我回顾，自我留念。我没什么家产，这部书就算遗产留给子女儿孙，同时也算把自己成长道路、奋斗经历介绍给同行。这部书也算是苦有所乐、老有所为、老有所成。



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母



快人快语

笔者在和一些老年朋友谈及退休体会时讲过，老年人离开繁忙紧张的工作岗位赋闲在家，若想心情愉快，精神充实，身体健康，“四老”一样也不能少。“四老”即“老窝”：一个稳定安宁相互体谅的温馨家庭；“老伴”：一位风雨同舟休戚与共的知心老伴；“老底”：有靠多年量入为出细水长流积攒的积蓄，以备急需时派上用场；“老友”：有几位志同道合心心相印的朋友，交流沟通，放飞心情。

静下心来想想，从年轻时参加工作开始，奋斗拼搏几十年，一旦退休摆脱了喧嚣沉重的工作环境，再没有那种人来人往的热闹，子女们早已结婚成家单独生活，各自有忙不完的琐