

在现场

高老太今年七十七岁，中等身材，戴一副近视眼镜，短发中夹杂些许白发。与她相识是因为一起赴英国的旅游。她是只身远行，在旅行团数她年纪最大。在赴英国的飞机上，她与我老伴相邻而坐，两人一见如故，谈笑风生。

到达爱丁堡已是傍晚，在酒店用餐时，她显得心情沉重，少言寡语，与在飞机上判若两人。询问后才知道，她刚走出机场，老伴便给她打来电话，问她：“你不管我啦？”原来，她的老伴已八十出头，患帕金森病卧床多年，因家里条件有限，前些年住进了老年护理院。一双儿女除了休息天轮流照料，平时都是她从早到晚陪伴。老伴也心疼她，常常让她早上晚点来，晚上早点走，嘴上这么说，她真要这么做，又会埋怨她，甚至要性子发脾气。去年冬天，有天她路上淋了点雨，当晚就感冒了，第二天醒来天已大亮，她匆匆吃了点东西就往护理院赶，还是比平时晚到，老伴见到她竟然赌气

人老了 爱还在

文 / 钱红春

地扭过头去。她怕老伴担心，只说路上发生车祸堵车了。后来，她像哄小孩一般逗了半天，老伴才将头转过来。

这次她到英国旅游，是被一双儿女逼的。儿子说：“趁老爸现在病情稳定，你还走得动，出去走走看看。”女儿也劝她：“过去忙工作，忙家务，退休了又一直守着爸爸，也该慰劳慰劳自己了。”可她一次次拒绝了，她放不下老伴。后来，儿女又去做老爸的工作，她老伴一开始有点犹豫，但想想自己年轻时作为工程技术人员曾到过阿尔巴尼亚，也算是出过国了，而她别说出国，连上海都没离开过。在儿女的说服下，她老伴多次劝她旅游。“选旅行社，报名，缴费等都是儿子与女儿帮着办的。”高老太接着说：“在上海说得好好的，怎么刚一走他就变卦了呢？”“怕是他想你了。”我老伴笑着安慰她说。“哎，我怎么会不管他呢？”她告诉我老伴，当年她与老伴是在直不起身子的小阁楼里结的婚，那时正是

国家困难时期，两人结婚时连件像样的衣服都没有，平时进进出出都是穿厂里发的工作服。“现在他病了，我每天来来去去虽说也很累，但比比从前，如今好了不知多少，更不会不管他了。”

第二天早上用餐时，只见高老太满脸春风地挨着我们坐下，欣喜地告诉我老伴，昨晚她与女儿通话，询问是怎么回事，女儿说她给老爸熬了点汤，谁知只尝了一口就说没我熬的味道好。女儿在电话里大声说：“不是汤的问题，是老爸想你啦，他是跟你撒娇哩。”我老伴听了赶紧对她说：“对了，老人撒娇也是爱，你就放心吧。”高老太听了，捂着嘴开心地笑了。

此后，高老太一路都很开心。在苏格兰的一个小镇，她买了不少黄油饼干，我老伴担心地问：“这么重，你累不累啊？”她说有人曾送过她这样的饼干，她老伴很爱吃，再累也要多带点。

一辈子相守，一辈子扶持，人老了，爱还在。



万壑松风（中国画）
王诚强（69岁）作

家长里短

俗话说，“娶了媳妇忘了娘”。我家的情况虽有不同，但也存在着“娶了媳妇奥托爸”的问题。所谓奥托，即英语“out”的音译，有“出局”、“落伍”的含意。

说来话不长。前年刚退休时，儿子娶了婷婷为妻。小夫妻感情很好，对我们老人也孝顺，但由于两代人的生活理念不同，致使平静的家庭生活中不时泛起小小的杯水涟漪。

儿子和婷婷与现在的年轻人一样，喜欢时尚、喜欢健身、喜欢旅游、喜欢上网、喜欢浪漫休闲的生活。我虽然不反对，但也不追随，认为我们已经习惯了过去的生活方式，不想再变了。于是，两代人时常为一些小事产生思想分歧。

我喜欢在纸上写稿。他们认为直接在电脑上写更便捷，我不认同，就说我“奥托”了；我喜欢在家静养，读

“奥托”老爸“摩登”妈

文 / 徐明中

读诗文以娱身心，他们说生命在于运动，老年人更需要外出锻炼身体，我没回答，就说我“奥托”了。我衣着简单，颜色大多是“黑白灰”，他们又说我太守旧，“奥托”了。凡此种种，我在他们的眼里成了不懂生活的老顽固，几乎事事“奥托”。

自婷婷入嫁以来，我家的风气为之一变，原有的生活习惯发生了根本性的动摇。我对此腹诽不少，总觉得世风日下，人心不古。气我儿子怕老婆，气我妻子和稀泥。更要命的还在后头，这两个小家伙居然很快就策反了妻子，把我彻底孤立起来。在他们的鼓励下，妻子学会了电脑打字、网购、网购、还参加社区老年合唱团、老年健身队，人的精神面貌焕然一新，成了摩登时尚的老太太。终于有一天，妻子也开始对我说：“老头子，你真的‘奥托’了。”

妻子的一句话，使我如梦初醒。面对日新月异的变化，为了不“奥托”，我不得不选择了“光荣的投降”。于是，我在婷婷的耐心指导下，学会了电脑写作和制作 PPT，在儿子的培训下，掌握了发微信的技巧，在妻子的带领下，心情愉快地参加了社区的各类活动。我们一家人终于消除了代沟，融洽地成为一体，我一跃变为充满青春活力的新潮老头。情人节的那天，我竟然像当下的年轻人那样，衣着光鲜地带着妻子参加了温馨浪漫的“烛光晚宴”……

我再也不“奥托”了，婷婷的加入使我对人生有了新的认识。终于感悟到退休生活不能囿于旧时的传统，必须调整心态、与时俱进，以崭新的精神面貌适应新的环境，只有这样才能过上和谐快乐的家庭生活，度过充实幸福的晚年。

老有所乐

终于退休了，已经做到了六十八岁半，但还想多工作些年，而且这个工作没有年龄限制，所以自认是非自愿退休。

因为自小就患有严重气喘，在我三十多岁时，曾因为不堪病痛折磨几近死亡。后来开始练习太极，得名师指点，其后体力得到极大改善，六十岁后又加入静坐练习，更是自认为应该可以工作到八十岁以后。但是没有想到在六十八岁半时，就感觉到体力大有无续之感，总体来说，体力不续与六十年来使用治疗气喘药物有关系。

随着时代的前进，今日药物的进步，与许多年前相比，真是效力非凡，所以今日就是像我这样患有六十年

退休岁月

文 / 流年

严重气喘者，先进新药仍可将极为顽固的气喘加以控制，但体力上已经无法再继续外出工作。

这一生为了气喘，长期服用了大量治疗药物，但我能存活到今天，卅多年的太极、静坐功不可没。

退休在家后，不像以前上班时那么忙碌，多出来的时间该做些什么呢？尤其是像我这样每天必须用药、无过多体力者。经过半年多的思考尝试，终于找到一些方法。

首先，练习写些小文章，尝试投稿，人生到了这个年岁，阅历总是不少，许多方面有些许心得，大可写出来供人参考；还可以听自己喜欢的音乐，如今各种各样的音乐都可以在网络上

收听，选择自己喜欢的音乐，边听边写稿，其乐无穷。

另外，还能观赏电视或影片，了解世界上各地发生的大事，不使自己成为一个落伍者，平日自己喜欢而没有时间观赏的节目，此时可以不受打扰而尽心享受。

最重要的是保持运动的习惯，静坐是很好的运动，尤其像我这样连散步十五分钟以上都会气喘的人，静坐能使人的心脏强而有力，许多老年人因心脏日渐衰弱而慢慢侵蚀原本健康的身体；心脏强壮后，可以预防或减轻许多慢性病。每个人都有年轻、衰老的时候，放宽心情，做个心情愉快、无忧无虑的老年人，欢度余生。

惬意时光

棋友情深

文 / 崔妙根

在医院接受治疗的棋友老刘出院回家了，大家都想去他家看看，老刘住院期间，我们社区文化中心象棋室的棋友分期分批去看他，有三五结伴而去的，也有独自一人择时而行的，高龄的老张不顾年事已高，也乘车去医院探望，可见老刘人缘之好。

棋室派代表去看望老刘，老陆带队，老叶、老蔡、老张和我随行。现在，老刘什么都不能吃，什么也不想吃，老陆代表大家向老刘略表心意，请刘师母在老刘病情好转，胃口大开时再买些可口的食物。老刘瘦了，不过精神尚可，大家祝愿老刘能早日康复，重返棋台。

老刘年届古稀，性格豪爽，为人和气，棋艺不错，富有号召力。数年前我外出同手下棋，一车换三子，战而胜之。一旁观战，熟悉对方实力的老刘事后对我说，那人实力不俗，之所以败北是轻敌，不把你放在眼里。一次老刘在街心花园看人下棋，对弈者之一是所谓的高手，盛气凌人，目中无人，口出恶语，嘲笑老刘不懂棋。看不出，平时不与人理论的老刘忍无可忍，被激怒，对他说：“我下棋的时候，你还在穿开裆裤。”义正辞严，讲得那家伙哑口无语。老陆讲，如今老刘不来，棋室人气不足，不闹猛了。

在棋室，我们大家下的是快乐象棋，既不斗嘴，也不玩彩，以棋会友，切磋棋艺，说说笑笑，图的是开心，棋子下下，讪胡嘎嘎，谈天说地聊家常，棋友之交淡如水，我们没有任何经济往来，没有一起吃过一顿饭。知对方姓，如老刘、老陆、老蔡、老张、老汪等，但不知其名，甚至有的连姓也会搞错，比如老张将老汪一直误以为是老王，而老乐，不少人也不知道他姓快乐的乐，不是那个陆，但大家关系融洽，互相关心。老汪生病，老陆曾去他家看望，前年和去年耄耋老人老周老陆先后离世，去天国下他们的棋，我们棋室的棋友都敬献花圈，派代表数人去为二老送行。老陆住院期间，棋室曾出动八人代表团，乘车横跨三区去探望，可谓棋友情深。