

父亲母亲

正在看报的老妈自言自语道：“这两天‘夜光杯’的内容看也看勿懂。”我问她哪里看不懂了？她支吾了半天才说报纸上的字看上去面熟陌生，读不大出了。

老妈的认知出了问题，这让我紧张得要命。老实说，我想过90岁的她有可能摔断骨头，有可能脑血栓，可唯独没有想到她毫无征兆地不认识字了。老妈性格强硬，家庭权威的地位从没动摇过半步，买洗烧的活计根本不输给钟点工。我不断地提醒她该“退休”了，可她有自己的逻辑：人不动要生锈。而我却被她养得快“生锈”了——90岁的老妈还每天烧菜烧饭给我这个花甲女儿吃？甚至于我泡在浴缸里洗澡她还会为我搓背，一面搓，一面唠叨：“天天洗浴，身上还有介希多齷齪。”

我很享受母女间的这种亲密无间，有妈在，我年纪再大也是孩子。所以，在亲友面前我毫不掩饰自己的幸福，“阿拉姆妈”是我挂在嘴边的常用词，有了老妈，我的心灵才年轻，才有依赖……

妈在，家在，幸福在

文 / 章慧敏

在等待医生看病时老妈紧紧地握住我的手，她的刚强不复存在了，眼睛里充满了无助，我的心也“砰砰”乱跳，我想到了死亡这个词。不过，医生在看了CT报告后却说她患的是老年常见病，通俗点讲就是大脑萎缩了。

我问医生，老妈还能恢复吗？她回答说：“里根晓得吗？人家医疗条件多少好，到头来也认不得人了。年纪大的人都要走这条路的，只不过辰光早点、晚点。”

医生讲得太彻底了，透彻到毫不顾及别人的感受。我也在慢慢地老去，将来有一天突然不认识字了，那世界不是变得空洞而无趣了？不管怎么说，老妈毕竟没有生命危险，老妈照顾我到90岁，接下来应该由我来服侍她老人家了。

因为不能读书看报，老妈显得烦躁不安。听收音机嫌吵，看电视又说耍坏眼睛，还因为健忘，一件事我要叮嘱她好多遍，她觉得我话多。我知道她是要强，不愿意让人看到她的弱势，硬撑着所谓的权威。渐渐地，不知是药物作用

还是自身有修复功能，我惊喜地发现老妈的认知障碍改善了不少。刚开始，她坚持一个人去小区散步，回家时却拿着钥匙开邻居家的大门，吓得我只得及时现身领她回家。现在的她一路走到小区的健身角，那里是老人们晒太阳的地方，她有说话的对象了。而我要做的便是在阳光灿烂的日子里换着花样陪她上海游。我心存期待，用亲情来刺激她恢复记忆，走走，吃吃，说说，这些放松身心的“治疗”也许会胜过药物N倍。

那晚，我从剧场看戏回家，给她看说明书上的剧照。忽然间，我听见老妈在读“流浪狗……”就像听到了天书似的，我一阵激动，要她再读一遍，她又读：“流浪狗奇幻……下面的字我读不出来了……”

我夸赞她好棒，会读字了。她抢白道：“我啥辰光成文盲了？”我说要把她的进步写出来。她立刻又说：“你不要趁我不认字丑化我！”

哪会呀老妈，爱你都来不及了。妈在，家在，幸福在嘛。



荷塘清趣 (中国画)

刘芬保 (73岁) 作

惬意时光

记得，我从单位退休后，在家里无所事事，精神空虚，一天天地混日子，而且觉得日子过得很慢，很无聊。我没有什么兴趣爱好，出门越来越少，更糟糕的是身体每况愈下，情绪也越来越坏，不是抑郁，就是发脾气，夜里睡不好，日里无精打采。有一天，女儿回家看我，看我这个样子劝我说：“爸，你这样子退休养老是不行的，时间长了要出毛病的。我看，你要学习隔壁的大爷，养只鸟玩玩吧。”我说：“我不喜欢鸟的叫声，也不愿意一天到晚侍候它。”

又过了几天，女儿又来看我了，她手里提着一只漂亮的鸟笼子，然后把笼子挂在阳台上，对我说：“爸，送你只鸟笼……”我疑惑不解地问：“你知道我不喜欢养鸟，你送只鸟笼给我做啥？”女儿

养鸟趣忆

文 / 郑崇明

笑笑说：“你要是不愿意养，我就留着自己退休后用，先挂在这里准备着。”我只好无语了。

经不住人们总是问挂空鸟笼干啥，我的心思动了。女儿回来，我对女儿说：“你给我买只鸟，放在笼子里，免得我总给人解释……”女儿高兴地说：“爸，现在我给你去买。”女儿把鸟买回来了，鸟儿在笼子里活蹦乱跳的，叽叽喳喳地叫，房间里增添了生气，我有点喜欢养鸟了。

就这样我开始了养鸟的生活，每天给鸟喂食喂水，还要给鸟洗澡，清洁粪便，冲洗鸟笼，退休生活开始丰富了起来，渐渐地，对养鸟产生了兴趣，好像离不开鸟了。每天我提着鸟笼到附近花鸟市场去转转，看看那里的鸟，不知怎的，又认识了几个养鸟的朋友，有时，我们

走进茶室聊起养鸟经……为了养好鸟，我专门买了一本养鸟的书，从书中学习养鸟的知识。

说也怪，自从我养鸟以后，精神也好了，睡得好，身体也好了，心情也好了。

一天女儿回来看见我正逗这鸟儿玩的时候，高兴地说：“爸，现在你喜欢养鸟了吧！现在你知道我为啥买鸟笼给你了吧？告诉你吧，这个办法是隔壁大爷教给我的，因为他刚开始也不喜欢养鸟，是他女儿用了一计，我是学得来的，用在你身上。”说着，我恍然大悟，原来女儿用心良苦啊！这时，我和女儿都笑开了，鸟儿又叫了……

后来，我和隔壁的大爷成了养鸟的知心朋友和邻居。

快人快语

赞戏曲演出老年优惠票

文 / 施福敏

上海市的高龄老人优待证内，明确尊老社会一条龙服务的实施单位中，服务项目内容既有优先照顾，也有参观展览或观看演出的优惠。

沪上专事戏曲演出的福州路701号天蟾京剧中心——逸夫舞台。如果有日场或夜场的京剧演出，凭老人优待证或敬老服务专用的公交卡，即可以享受半价优惠。该剧场一般的京剧演出，最低票每张仅30元，还不到电影票的一半价格。如凭本人老年卡，只要15元，即能进场观看二个半小时至三小时之间精彩纷呈的京剧艺术，使不少老年观众交口称誉，纷至沓来。

前不久，我陪同社区里几位高龄老人去上述剧场观看日场京剧，剧目是《蜈蚣岭》和《八珍汤》。前者是武松慷慨救人，勇斗不法道人的武打戏。后者则是经典保留剧目的唱功戏，戏中概述明代高官巡按等人寻母、认母的曲折离奇故事，体现尊老爱老优秀传统文化，特别戏中上海京剧院中青年老旦演员胡璇大气磅礴和恰如其分的唱腔，令全场观众掌声不断，最后谢幕三次还欲罢不休。除逸夫舞台常有老人优惠票价外，像上海大剧院，由北京上海几家联办的一次京剧晚会，330张公益票在该院半小时内售罄。这个“盛况”说明，在观众中，特别是老年人，还 very 需要民族文化的戏曲艺术。

然而，有些剧场或其他戏曲剧种，还没铺开老人优惠买票的规定，一部分高价戏曲票价，使老年人望而却步。企盼更多的剧场和剧种，关心文化享受，尤其是他们爱好中华传统戏曲的人较多，让这些老年观众，老有所乐，欢度晚年。

老人老话(七)

文 / 张大成

人活一辈子，真情友情不可少；人有一个家，爱情亲情不可无。最难获得的满分，是做人；最难得到的文凭，是社会。文化可以立国；人文可以立身。美貌不是女人的一切；美满才是女人的一切。坚持，总会有收获那一天；收获，总是要坚守住每一天。屋小如舟，可行书海；人淡如菊，可登华山。赞美他人，利己利人；恶语伤人，害己害人。电脑速度快，全靠更新内存；人脑观念新，要靠知识更新。教育无法取代才智；才智开发必靠教育。老是记住自己的价值，最终的价值一文不值。

千万不要以为自己很重要，往往后面的人比你更重要。有时候输就输在，好的开始；有时候赢就赢在，坏的警告。古玩派不上用场，却有价值；现代玩得用上用场，却无价值。股票，你怕跌，越怕越是跌；股市，你盼涨，越盼越是不涨。住再好的房，只是安身；住自己的房，才会安心。愚蠢，有时候也有一种创造力；聪明，有时候也是一种自残力。解决问题，是一种平衡；学会平衡，能解决矛盾。

时尚谣谚话老年

文 / 张呈富

我平素喜欢搜集一些流传于民间的各种谣谚，闲时翻来读之，颇觉玩味，有时与亲友或他人分享，其乐无穷。

随着社会的进步，科技的发展，生活的富裕，国人的生命过程在不断延长，其期望寿命值每每刷新纪录，“人生七十古来稀”，早已成为逝去的历史，取而代之的是“古稀年，今算小；八十龄，风光好；九十寿，才算高；活百岁，是目标。”如今七八十岁的老人，已不再是旧时的那种龙钟老态，而是越活越年轻，越活越阳光，精神十分饱满，心态非常健康，无论在形貌和仪表方面都发生了极大变化，不可同日而语，有谣为证：“八十岁的年龄，七十岁的模样，六十岁的时尚，五十岁的包装，四十岁的追求，三十岁的梦想。”可谓童心未泯，青春再现。当今的老人十分注重保健和养生，前个时期，沪上流传着这样一则“十字经”：“一口两口咪咪，三步四步跳跳，五颜六色吃吃，七嘴八舌讲讲，九钿十钿用用。”这则谣谚，有着狭义和广义上的解读。“一口两口咪咪”，这是指适量饮酒，由此引申为对待其他食物也应有所节制，讲究饮食的合理性和科学性，切忌乱饮乱食，或

暴饮暴食。“三步四步跳跳”，这是指跳舞，跳舞是一种集运动和娱乐于一身的文体活动。跳，其实更多的是指参加各项适合自己的体育活动，让生命的细胞“跳动”起来。“五颜六色吃吃”，指多吃一些色彩多样的果蔬。泛指合理膳食，均衡营养，做到不挑食，不偏食。“七嘴八舌讲讲”，这是指聊天，也叫话聊。聊天不仅能消除心头的烦恼，也是化解寂寞和孤独的有益良方。常和亲友沟通、善与他人交流的老年人，一定是个乐观开朗、心理健康的老年人。“九钿十钿用用”，指手头常留点活络活络的零用钱，该花销的就得花销，该改善的就得改善，旨在提倡积极的消费观念，提高生活质量，不要过于苛求自己和亏待自己。

“人不思老，老不将至”。“六十老人游天下，青山绿水任徜徉；七十老人圆了梦，大学城里充电忙；八十老人当模特，时装表演扮嫩相；九十老人不落伍，求教儿孙学上网；百岁老人情满怀，参加社区大合唱；盛世年代新事多，银发一族也时尚。”真是活得有滋有味，有声有色，赶新潮、追时尚的劲头，一点不亚于青年人。