

## 伺母周记

回想起来，我妈妈的病程到今天这样，其实也是有一个缓慢渐进的过程。有一次我陪她春节外出看望亲戚，从亲戚家告辞出来后，我发现妈妈的脚步越来越迟缓，慢慢拉在了后头。见我回头催她，她便试图努力跟上我们。可是，好像她的大脑指挥不了她的腿脚，还是走得很慢很费劲。所谓力不从心，大概就是这样的状态。俗话说，人老先老脚，确实是有道理的。

妈妈慢慢地自己站不起来，没人搀扶牵引就迈不开步。去年重阳节，有几个交情深厚的多年小友来看望我的爸妈。考虑到爸妈的健康状况，他们特意在附近不远处订了饭店请二老吃饭聚会。爸妈住的老房子没有电梯，对正常人来说不觉得高的三层楼，可也得一个台阶一个台阶地下去。下楼时，我和朋友还有我爸爸，不约而同地把手伸向了我妈妈，想搀扶她下楼。面对三

## 面对那三双手……

双手，妈妈不假思索地把她的手伸向了爸爸那双宽大厚实，温暖可靠的大手。当时我和朋友还打趣说，我们竞争上岗未遂，讨好她老人家不成，真是伤心失落啊。

是啊，这牵手的取舍背后，可是说明问题，它代表着我妈妈一生对我爸爸深深的依恋和不舍。“文化大革命”期间，爸爸因政治原因受到冲击，被发配到遥远而寒冷的北大荒。妈妈原本不必同行，但她本着夫妻同心同行，生死相随，永不分离的信念，毅然离开故土和她已老了的母亲、年幼的孩子，陪伴着爸爸踏上了前途莫测的苦难征程。在那个天寒地冻、缺吃少穿的地方，她以瘦弱娇小的身体，和爸爸一同扛过了将近六年的艰难时光，直到“文革”将近结束的上世纪七十年代中期，才得以回到故乡上海，和家人团圆。现在想来，那些年的生活，也摧残了她的健康。

文 / 冷暖

我的外婆曾经说过一句老话：子女生一百，不及丈夫一只脚。大概是说，对于旧时代的妇女而言，养育再多的子女，也比不上丈夫的一只脚来得可靠。从我妈妈对我爸爸的这份依赖和依恋来看，此言应该不假。

每天晚饭后，我忙着洗碗收拾，二老则常常并排坐着看电视。不会说话的妈妈会习惯地把手伸过去搭在爸爸的腿上，或放在他的手里，似乎这样她就感到十分的安然。这样的情景我时时看到，每一次见状，都不由得心里一热，随之眼眶湿润。

有时想来，一个女人，终其一生，能有个男人让她如此依赖和依恋，这岂非天大的福分和造化？并不是每一个女人都能有这样的幸福，尤其当她垂垂老矣，丧失了能力之后。还是感叹，我妈妈得病是不幸的，但她也是幸福的！



行草 季恒泉(67岁)作

## 在现场

我丈夫三兄弟，都已退休，虽住在一个城市，平时却来往不多。一日，小儿媳建议，一起去湖北，看望表弟一家，“旅游兼探亲”。大家一听，兄弟同游又能会合情同手足的表弟一起活动，这主意太好了，于是说走就走。

正是秋高气爽的好时光，6个人乘高铁，先去武汉。5个小时的车程，正好是聊天的好时机，话还没说够，武汉到了。

一出站门，就见到表弟家老老小小5个人，排列在面前，5双眼睛热切地注视着我们，他们竟全体来接！顿时亲情激越，暖人心怀。

表弟有个十分能干的女儿，她早已把住宿、吃饭、出游各项事宜安排得妥妥帖帖了。当夜住进了五星级宾馆。宾馆的条件不比上海差，晚宴丰盛而可口，厨子明白上海人的口味，少辣偏甜。真是宾至如归。

第二天开始，表弟夫妇和我们一共8个老人，结伴旅游。年龄最大的84岁，最小的61岁。其中两对80岁

## 四个兄弟，八人队伍

以上，一对70岁以上，一对60岁以上，平均年龄76岁。一支老年家族旅游团出发了。

第一个景点，就是个大考验。名之曰“隐水洞”。全长5公里，属亚洲第一洞，风景独特，但行走艰难。脚下是小石子路，潮湿而滑，头上偶有水珠滴下，旁边是幽深的小溪。路是曲折、高低，长得望不到尽头，爬上爬下累得气喘、流汗，既要当心脚下，又要观看上面和四周的奇异景观，一心得二用。84岁的大哥，手持拐杖，不顶事，还得由表弟搀扶，大伙儿慢慢地移动脚步，真有点长征的味道。洞中还要乘两次渡船，一次小火车，花去两个多小时。虽然艰苦，但也十分有趣，觉得值！大哥感慨地说，没有弟妹的帮助，我怎敢进这个洞？事实上要是没有兄弟结伴同行，我们中多数人吃不消，无法观赏奇景的。

互助的力量，让信心倍增，接着每天两个景点。到了武汉，当然要看长江大桥，看看龟山、蛇山；登上黄鹤楼，看长江水滔滔，看白云空悠悠；驻足当

文 / 杨蕴石

年毛主席“才饮长沙水，又食武昌鱼”畅游长江的地方，缅怀前辈；参观武昌起义博物馆，重温革命历史；观光汉街楚河的繁华夜景，感受武汉三镇发展之快；欣赏比杭州西湖大十五倍的东湖，湖水清澈、锦鳞游泳……后来又去宜昌，参观了宏伟的长江大坝；参观了重山峻岭中的“山峡人家”，兜一圈，阅尽山间景色……

大伙儿不觉得累，82岁的二哥竟也爬山，欲与弟妹们比赛，说是能爬多高就爬多高，不到顶峰不英雄。忘记了自己装着起搏器，忘了自己前不久住过医院，精神因素的潜力发挥到了极致。

不过精神还要有“物质”支撑，每天晚上侄女总是设大餐款待，恶补营养，夜里再睡上一觉，第二天又精神抖擞了。

整整8天，老兄弟们返老还童似的快乐，完全达到了表弟给我们定的目标：“平安，快乐”四个字。当然，我们十分感谢表弟全家。看来，家族旅游的乐处多，值得提倡。

## 老有所乐

### 退休健身姐妹情

文 / 许兰英

我家附近是彭浦公园。公园虽小也绿树成荫、芳草遍地，有小桥流水、竹林幽径、河边垂柳、绿茵缤纷，又有儿童嬉戏场所和成人健身设施。

退休多年来我亦常到公园锻炼身体，先是学做“十八法”，后又和退休老姐妹们学打羽毛球，日久天长大家结下了友谊，彼此关心，相互关照，围座聊天，互诉衷肠，聊到高兴时我们会舒心畅笑，有时亦会相约到附近小饭店里以AA制方式共进午餐，下午再去旁边的歌厅里一展歌喉。

因我稍年长，她们就叫我“许姐”。一时间“许姐长”、“许姐短”直叫得我我心里甜甜的。我们学打羽毛球也很有趣：大家买好球拍和羽毛球，天天背了球拍来公园里对打。有的姐妹还拖来了自己先生，于是形成男女对打的场面。羽毛球男女对打，你来我往、有扣有挡，旗鼓相当，十分精彩。这样既能健身又增进了友谊，加深了相互了解。

上个月王姐的婆婆患病住院，她和丈夫日夜服侍在病床边，无法来公园锻炼了。大家闻讯后就三三两两商量好结伴买了水果、补品等去王姐家问候探望，于是感动了王姐家人和邻居。他们说退休老同志有这份情谊真难得。

不久前张姐的女儿想调换工作环境就辞职了。一时间，女儿未找到心仪的工作令张姐十分担心。一同锻炼的姐妹们知道后就相继宽慰张姐，还帮着出主意想办法、提供相关的培训及招聘信息。由于众人的关心帮助，张姐的女儿后来通过应聘及面试终于有了一份较理想的工作，张姐为此很感激大家。

还有李阿姨的儿子性格内向，不善于与人打交道，因此年过三十还没有对象。老姐妹们听说了就热情地张罗着帮他牵线寻觅女朋友，经过一段时期帮忙物色，此事也有了眉目。其实在公园里这样的真实故事是经常发生的。没想到健身还建立了姐妹情谊，多好！

## 惬意时光

天气渐渐变冷，而放在阳台上的那盆栽培数10年的扶桑仍开着朵朵红花。这盆扶桑是花了三元从花市场买回来的，由于培养得法而年年开花。

退休后有了一定的空闲时间，利用阳台养一些花草不仅点缀美化环境，经自己栽培的花朵放在室内外可以清洁空气美化环境，也有利健康，是一件一举两得的好事。

10多年来，我家曾养过兰花、鸡冠花、五针松、菊花、茶花、君子兰、水仙、石榴、铁树等20多个品种。当时由于没有掌握好放置地方、浇水、施肥，也对花朵的耐温耐寒未把握好，不少花草前后枯死和冻死。现家中保留着扶桑、蟹爪兰、石榴、仙人球、六月雪等10几

## 阳台上的花见红

个品种。养得最好的是一株扶桑。

扶桑，又称朱檀牡丹，品种较多，花朵鲜艳夺目，有白、黄、红和粉红等多种颜色。我家盆栽开的是红色，花儿盛开时十分美丽，花朵鲜艳的有碗口大，但花期只有一周。扶桑每年5月结蕾，6月份开始出现花朵，一直开到落落到12月初结束。扶桑是热带植物，在海南的公园里，马路旁绿化带都种有扶桑。12月我就将它搬入阳台内过冬，剪掉旧树枝，松土施点肥。次年3月再放到室外阳台，每到盛夏，每晚给它浇足水。花落时摘除以保持树枝养分。由于平时管理得法，使这株扶桑长期不衰。

家中养花，要细心和耐心，也要管

文 / 张锦渭

理好，否则事倍功半。有一年，老伴的弟弟送来一盆开花的蕙兰，花朵鲜艳美丽。由于管理不对，第二年不但不长新叶，叶子也开始萎缩，根部腐烂，到第三年全部完蛋。君子兰仙人球浇水过多也容易烂根，石榴喜阳光，六月雪怕高温，耐寒性还可以，可以放在室外过冬。蟹爪兰喜温怕寒，一到冬天应放入室内。现在我所栽培的六月雪、蟹爪兰均已结蕾，分别到今年2月、3月开花。前者为白色，后者为红色，十分美丽。

退休后的老年人各有爱好，有爱摄影的，有唱歌跳舞的，有打牌的，也有养鸟和钓鱼的，进行一些室外活动，更有利于身体健康。