

①“老年之家”患空巢

有这样三个老人：老母亲刚刚步入百岁行列，老伴已经 82 岁高龄，她也 74 岁了—— 一个标准的“老年之家”。他们的小辈：女儿女婿，虽在同一城市，但工作单位、家庭均远在城市西北隅，来父母家要换乘 4 辆公交车，单路上往返得四五个小时，对长辈的照顾爱莫能助。于是，这个“老年之家”又归于“空巢”一族。

老母亲是人人赞美的寿星，即将享受每月 500 元的尊老金。美中不足，老人上世纪摔过跤，患过脑中风，如今扶着助行器走路，作女儿的她已服侍了整整 20 年。老伴虽年届耄耋，精神矍铄，不仅办京剧票房，弹琴教唱，帮老姐妹在“戏剧大舞台”拿回了比赛奖状，还在电脑上敲敲打打，敲出了报纸副刊一篇篇“豆腐干”文章——酷！可且慢赞他，此人是个“书呆子”，说他“倒了油瓶不扶”未免过分，但“衣来伸手，饭来张口”却毫不夸张。

于是，这家人的买、汰、烧、服侍百岁老母、照顾“书呆子”丈夫……一年到头的生活重担，一股脑儿压在了她的肩上。撑起空巢的“老年之家”的顶梁柱的她，是个恁等样的“女汉子”？

哇！不看不知道，一看吓一跳：她，1 米 48 的矮小个头，瘦骨伶仃，脸色苍白，患有头痛、脑鸣、失眠、高血压、消化不良、口腔溃疡……多种顽固疾病。走路颤颤巍巍，终日气喘吁吁，亲友们担心她随时会倒下，铁石人见了都心疼。

屋漏偏遭连夜雨，“书呆子”丈夫下公交时炫酷跳跃，摔成髌关节粉碎性骨折，送进医院治疗。祸不单行，老母亲节骨眼上闹起肠胃病，床上、地下撒满便溺。整个家灾祸迭起。她医院、家里舍命奔忙，跌跌撞撞双脚重如千斤，头晕目眩，眼冒金星……惨——这个“老年之家”岌岌可危！

②两只“破船”“病秧子”

羞愧！那个不成器的“书呆子”丈夫，正是写这篇文章的作者。

我安装金属关节后出院，回家卧床调养。老岳母的肠胃病有增无减。妻日夜辛劳护理，累得鼻青脸肿，夜里做个梦怕也是奢侈的享受吧？她人更瘦了，我心惊肉跳怕她倒下。尤其亲友们探望我时，都这样对妻说：一个百岁老母，一个伤病丈夫，这个家今后全靠你啦，你自己先得健康啊！我听了更是忧心忡忡：两只老破船，准把你拖垮！而妻，却总是对我轻柔地轻声絮语：放心，我永远伴在你身边！她真的撑住了，服侍得我和她母亲既熨帖又舒适。她还一次次去电安慰女儿：“你爸恢复得很好，我和你外婆都好，千万别担心！”“你们工作忙，为老爸住院已经请了好多天假，家里还有宝宝，别来探望，自己保重！”尤其，当我表决心康复后要学做家务，以减轻她负担时，她头摇得像拨浪鼓，“算了，你健康时我也不指望你做，只要今后太平无事，就谢天谢地啦！”

然而，严酷的事实是，妻的健康每况愈下：饮食不多却常闹胃痛；替老娘洗脚，起俯间脑袋轰鸣；服了药血压仍居高不下；最难受是失眠，夜晚眼目清亮白天头晕眼花——活脱脱个病秧子！

我宛如尖刀剜心，妻，再不能让你透支生命了，你有个好歹，我成了家庭罪人哪！我痊愈起床了，扔掉助行器了，步履不蹒跚了，便在家中恢复快走健身。妻始而惊讶继而高兴，可笑容里透着紧张，细细察看地上有无水渍，一丁点也要急忙擦掉——生怕我滑脚摔倒。当我锻炼获得成效，提起一壶沸水冲水瓶，开始帮做家务，她拦也拦不住时，突然，她一跺脚——下了个钢铁决心：

我也快走健身！

插图 邹勤



“抗衰”之花

◆ 徐振琪

③坚持锻炼换筋骨

我家“山穷水尽疑无路”之际，石破天惊，妻竟下了这样的钢铁决心！

多年前我开始快走健身，如火如荼且卓有成效，便鼓励她“夫走妇随”，可任凭妙舌如花她不为所动，“我一天到晚买汰烧，走的路比你多，不同样在锻炼吗？看会‘星光大道’你就想拉我流汗，要累死我呀？”妻说的不无道理，我哑口无言，唯有赧颜以对。

而这一次，她哪来这天大决心？能一言九鼎地长期坚持吗？

看哪，妻说到做到——她关掉电视机，每天 80 分钟分 3 次在家里快走，雷打不动。初始夜晚睡床上嚷嚷腿腿痛。我高兴又心疼，劝她减少锻炼量。哪知她心如磐石，反增加了锻炼项目，早晨醒来就叉开双掌舒筋活血，什么搓面呀梳头呀摩颈呀；又手握两只塑料瓶，早中晚挥臂锻炼增强肌肉；晚上热水泡脚时，十指又是提耳功又是鸣天鼓……天天乐此不疲。我奇怪她这巨大决心的奥秘。她说她从我身上窥见了科学真理：你都耄耋之年了，那么严重的摔伤，医院做了 5 次 CT 都检查不出一丁点其他毛病，亲友原以

④“抗衰”鲜花开自爱

我仍深感奇怪：小巧玲珑年过古稀的妻，哪来这“扭转乾坤”的力量？她浑身仿佛有着使不完的劲。那天居委会的干部登门拜访，说你们家三个空巢老人，平均年龄 86 岁，早该享受居家养老上门服务了，快填表格吧，放弃多可惜。哪知妻竟这样回答：谢谢关心！我还不老，家务活样样能干，为国家节约点养老资金吧。我听了瞠目结舌。

妻，这一切的一切，难道仅仅归功于你知道了“体育锻炼对健康的重要性”这妇孺皆知的道理吗？

不！你彻底地变了——由心智到躯体，由思想到行动——你破茧振翼，冲破年龄禁锢俨然成了驾驭诗意人生的当代“艺娘”！

春秋佳日，你携夫君游园林穿地铁赏览新潮，呼朋倡乐宴饮笑谈生命。你既是撑起这个“老年之家”固若金汤的“魔力金刚”，又是一枚逗得老母和丈夫心花怒放的“开心果”。“妈，你在蚕种场只养了 17 年蚕宝宝，可国家养你这老宝宝 45 年了，还要一

为你要坐轮椅了，谁知你依然步履稳健，生龙活虎——这不明摆着是常年健身的功吗！可我们有的老姐妹，身体刚亮红灯就一击而倒；我们以前的邻居老 W 要来探望你，可来不成了——他上楼时一个踉跄倒在地上一走了！他们的致命点都是缺少锻炼身体虚弱，我能不引以为戒吗！

哦，原来是妻对“生命在于运动”的大彻大悟，才迎来了我家“柳暗花明又一村”的可喜转机。

真是玉汝于成，由于妻坚韧不拔的努力，才 9 个月时间，她的健康有了可喜收获：脸色红润了，血压降至正常范围，胃强健后食量增加，睡觉香甜思维清晰行动敏捷，头痛、脑鸣症逃到了爪哇国……在妻的激励下，我的健康也层层更上，让士别三日者刮目惊呼：哇，你怎么越来越年轻了，全不像个重创者，了不起！而对于康复后挂满笑容，宛若繁花满树舞春风的老岳母，亲友们更是点赞有加。

我们家一扫以往愁眉苦脸、阴霾密布的戾气，溢满笑声朗朗、阳光明媚的祥和，脱胎换骨成社会肌体上一枚生机勃勃的鲜活细胞。

年年养下去。你名叫春仙，真成了春天里的仙人啦！”单这样一句趣话，逗得三个老人足以笑上半天。

我感受到时间在这个“老年之家”逆袭倒流了。

鸟鸣啁啾鲜花烂漫的良辰，妻在阳台上揽镜端详，突然满面春风地对我们说：“哈，我能够活过 100 岁啦，笃定能再服侍你们二三十年！妈，你就快快活活做你的超级老寿星吧；你这‘书呆子’可以高枕无忧‘敲键盘’文章啦；我也不用怕女儿再为三个空巢老人提心吊胆——我多幸福啊！”

一番话听得我如醍醐灌顶，恍然大悟！

哦，老伴，原来我们家的逢凶化吉、遇难呈祥，竟都源自你胸中那颗博大爱心！我一下子想起了歌德的那句名言：“成为老人的艺术算不了什么，真正的艺术在于战胜衰老。”呵，我们这个“老年之家”嬗变得如此生机勃勃，幸福欢乐，追根溯源，是你在心田播下了关爱亲人，敬畏生命的种子，上有时代的阳光雨露，下有亲情的沃肥佳壤，于是蓬蓬勃勃盛开出了这“抗衰”鲜花！

那一刻，我看到老岳母脸上的条条皱纹，都在流淌甜蜜。我奔进小院，折了枝玫瑰献给我的心上至爱……

十年前搬到这里，新房位于一片住宅小区中央，二楼。抱着女儿径直走到洒满阳光的阳台上，推开窗，下面是满眼的绿色。郁郁葱葱的植物，满园的鲜花，说不尽的生机盎然。我深吸一口气，新的生活，多么值得期待。

“爷爷——”怀中的女儿突然高喊一声。花丛深处有人抬起头来，于是，我们认识了这位爱花成痴的老爷爷。

称老爷爷“花痴”一点都不过分，自从退休后搬到对面楼里，他就把自家的花草全都挪到了这片绿化地里，又自己掏钱买了种子，买了秧苗，翻土，播种，浇水，锄草，施肥，插杆，搭架子，编篱笆……硬是把一片荒芜毛糙的绿地，变成了姹紫嫣红的秘密花园。

就像歌里唱的那样：“一日看三回，看得花时过。朝朝频苦辛，夜夜不能忘。”老爷爷除了吃饭睡觉，几乎所有的时间都泡在花园里。即便不需要劳作，他也乐意流连其中，笑眯眯地看他的花花草草，就像对着他的孩子。慢慢地，春色开始蔓延，这里多一颗无花果，那里多一丛野蔷薇。于是乎，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，小区居民犹如置身奇妙的百花园了。

就是在这里，我第一次认识了薰衣草，第一次吃到了无污染的草莓，第一次知道了世上真有“不开花就结果”的植物。我眼中的科普教材对女儿来说，则是神奇的植物乐园。夏日被蚊子咬，老爷爷随手摘几片叶子揉碎了连汁敷在蚊子块上，说鱼腥草能消毒；最爱仰头看架子上的小葫芦，因为那上面贴着她写的字，老爷爷说葫芦长大以后字就印在上面了；漫长的假日，她不厌其烦地抚弄瓷盆里的含羞草，看它叶瓣倏然收拢，再慢慢地张开……

对于植物我属叶公好龙，买回来山清水秀的绿色，因照顾不善每每过些时日便面黄肌瘦，有碍观瞻，又恐触景生情，我常将其随手丢弃。老爷爷不干了，命我将所有绿色弃之移入园中，除去盆，植于泥土中。“在花盆里养不好的，植物不接地气怎么存活？”他就像一位妙手回春的老医生，令所有的垂死植物起死回生。看着刚劲挺拔重焕青春的绿色，我再也不忍摧残、把它们挖出来强行带走了。

花园里的秀色与硕果自然诱惑了好多路人与孩子，路边的枇杷树率先被莽撞骚扰，花团锦簇的蔷薇也被撕扯得支离破碎，芬芳四溢的栀子花一夜之间脱落殆尽，而且，城门失火殃及池鱼，正在出芽的小苗木亦被踩得东倒西歪……老爷爷心疼不已。我亦是义愤填膺，恨不得把那些捣蛋鬼狠狠惩罚。老爷爷叹口气，从此待在花园里的时间更多了。用带刺的蔷薇彼此交织编成篱笆，以便互相扶持；成熟的果实事先摘下放在小筐里，以便需要者取用；看到蠢蠢欲动的孩子，他会主动招呼：“别摘，我剪一朵给你。”边挑那朵最大最艳的花剪下来，边告诫孩子们：“胡乱摘花容易把花茎扯坏，以后就开不出花来。再说，摘下来的花很快就枯萎了，不如放在这里大家看看多好啊。”

慢慢的，摘花的人就少了，大家似乎形成了默契，走到这里便会停住脚步，欣赏夏日的米兰和冬日的腊梅，交流今年的枇杷似乎更胜往年，当然，顺便也认识了平日足不出户的隔壁邻居。渐渐地，这里竟然成了小区的集散中心。大家交流的话题越来越丰富，很多都与花草无关，但是仍然需要这个理由，因为，爱花的人，一定是热爱生活，心地善良的人。

老爷爷还在花园里，别人聊别人的，他忙他的，待暮色降临满脚泥泞地从花园里出来，握一手嫩枝，对我们说：“来，剪一朵菊花送给你，你去插在盆里，过些天就能开花了。”

金秋十月，小区里的好多窗台上都铺满了金灿灿的菊花，艳丽得耀眼，热闹得纷繁，把窗内窗外的人心都激活了。因为花，大家有了共同的话题；因为花，我们实践了爱护家园的责任。而老爷爷呢，他正在花中笑。

剪一朵菊花送给你

◆ 湘君

上海外高桥第三发电有限责任公司 招聘启事

设备管理部电气一次点检员、电气二次检修员 各1名

岗位要求：

- 1)本科及以上学历,35岁以下,具有高级工及以上技能或初级及以上职称；
- 2)具有五年及以上上电力系统电气一、二次相关专业设备管理/调试/检修维护的工作经验；
- 3)熟悉常用的计算机办公软件及工程应用软件,具有一定的专业英语阅读和表达能力；
- 4)具有团队协作精神,执行力强,能适应出差；
- 5)具有技师及以上技能或中级及以上职称者优先。

非中介不收费

应聘方式:请应聘者于2015年12月25日前将个人简历(含照片)、有关证书及资料复印件等通过信件(请注明应聘)或E-MAIL方式寄至我公司人力资源部。

地 址:上海浦东东海徐路1281号 邮编:200137 E-MAIL:zhaopin@wgq3.com