



在现场

我与老伴都是年过七旬的候鸟人。去年9月中旬,我们再度来到世界长寿之乡广西巴马养生。

听人说,我们驻地的后山,有一条小路,可以直达很远的山顶,山顶上,只住着一户瑶民。

我与老伴出于好奇,打算抽时间登上山顶,见一见这户瑶民,了解一下他们在瑶寨的生活及习俗。

也许是阴差阳错吧,10月6日下午4点钟,相当于上海下午3点钟,我们突然心血来潮,仓促决定,立即上瑶寨!由于走得匆忙,我们连手机都忘了带。

起初,我们行走的小路,铺满了柔软的小草,自然走得轻快。大约30分钟后,我们便登上了附近最高的山峰,我们把“延年山庄”和“国际养生宫”都踩在脚下,感到挺自豪。

我们稍歇片刻后,又继续前行。不久,我们惊奇地发现,在我们前面的小路上,怎么一下子出现了一眼看不到边的“郁郁葱葱”?近前一看,原来在小路两旁,长满了2米多高的树木和一人多高粗壮的野草!我们只得在其中行走,我们淹没在树木和野草之中,树枝和野草不时地刺痛着我们的脸颊和手臂。约莫走了半个小时,我们越走越感到紧张与不安起来:我们真害怕草丛中突然蹿出一条毒蛇来,也担心山中飞出一群野蜂来袭击我们。走着走着,我们的心中直打起边鼓来,我们好像走进了一望无际的“青纱帐”!“青纱帐”的四周静寂了,除了我与老伴的脚步声外,连偶尔的鸟叫声也都消失了。寂静,可怕的寂静,使我们开始恐慌起来。一来,我们第一次探路上瑶寨,路不熟,只能一味地沿着羊肠小道盘旋上山,一旦走入歧路,后果真不堪设想!二来,我们也没有带手电筒,一旦天黑了下来,如何走路?

当时,我们像被灌了“迷魂汤”似的,只有“一根筋”,脑海中只知道一古脑儿地往前赶路,去见一见山顶上的瑶民,全然不知前路潜伏的“险情”!如果当时脑袋清醒点,转个弯,遇见“青

上瑶寨遇险记

纱帐”,打个退堂鼓,立即“原路返回”,也就没有以后的麻烦事了。

我与老伴仍然机械地往前赶路,心中默默地祈祷着:快点走出“青纱帐”吧!

也不知走了多久,我们终于走出了这恐怖的“青纱帐”!一看手表,已是傍晚6点钟了。好家伙,我们在“青纱帐”里,足足走了1个半小时!

然而,我们还没有到达山顶,我们的眼前,是弯弯曲曲伸向远方的石子路。小石头不规则地铺就在一尺来宽的小路上。小石头非常滑溜,我们拄着拐杖,也把持不住身子的稳定,还是要左右摇摆。

我们在石子路上走了30分钟,终于到达了山顶!我们翻过了3座大山,才到达海拔1000多米高的山顶!山顶上开阔平坦,2棵千年大榕树,高高地耸立在这空旷荒凉的山巅上,它们古朴,给人以沧桑感,也给瑶寨披上了更加神秘的色彩。就在距大榕树20米之外,出现了一座陈旧的平房,那一定是那户瑶胞家了!

我们急切地赶到那户瑶胞家,门没有上锁,却不见瑶胞,进屋一看,室内空空如也。莫非这家瑶胞已经搬走了?想到这里,我们的心一下子惴惴不安起来。我们到四周寻找,也不见人影。我们扯开喉咙大声呼喊:“有人吗?”毫无回应,只听到山峦发出的回声。当时,真把我们急傻了!怎么办?现在已是晚上近7点钟了,天色已经开始暗了下来,如果此时往回走,可能已经来不及了。我们思忖着,只要沿着小路往山下走,可能就能走到山下的公路上。

我们只得硬着头皮往下走,可是,越走心中越不踏实。晚夜,下过一场小雨,小路上的黄泥被雨水渗透成黄泥浆,黄泥浆混杂着小石头,更加泥泞溜滑。更为糟糕的是,小路又变得陡峭起来,呈60度地往山下延伸!我们几乎是像大虾一样,弓着腰,一步一步小心翼翼地往下挪动!当时,我们的旅游鞋已被黄泥浆浸透,特别滑溜,稍不留

神,就有可能滑下山崖!我们花了20分钟时间,才走了大约150米。此时,让我们万万没有想到的是,在我们的前方,竖立着一块木牌,上面写着四个大字:“此路不通!”我们又茫然地往山下望去,山连着山,树木连着树木,重峦叠嶂,茫茫苍苍,深不见底!

我们只好又返回到山顶,此时,已是晚上7时30分了,天已全黑了。怎么办?打110,没带手机;山顶留宿,找不到瑶胞;原路返回,天已黑,又没带手电筒。

绝望!恐惧!此时,全写在老伴的脸上!

我是一个男人,危急时,应该有担当,要给老伴安全感。想到此,我安慰起老伴来:“不要慌,办法会有的!”我还故作轻松地调侃道:“权当是一次野外求生训练!”

正当我们走投无路之时,上帝为我们开了一扇窗!因为白天阳光灿烂,所以,在晚上7时45分左右,天空中突然升起了一轮明月!这让我们惊喜不已!我果断地对老伴说:“借着月光,原路返回!”说来也怪,由于振奋,我们的脚下,像装上了发动机,全然忘记了疲劳!借着月光,我们在依稀可辨的小路上,深一脚,浅一脚地行走着。

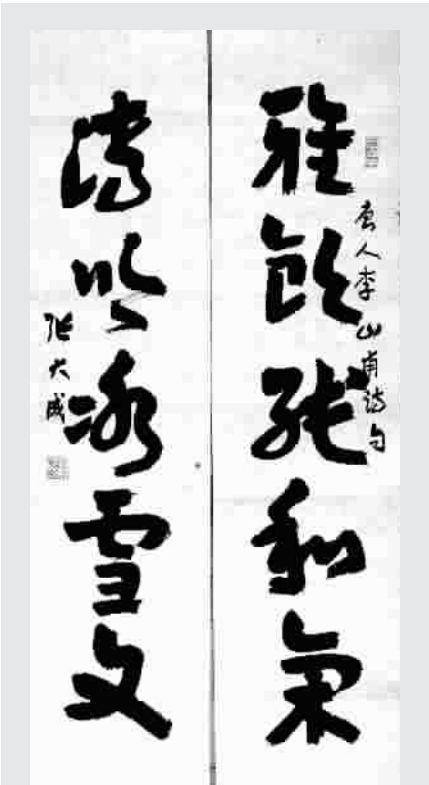
当返回到“青纱帐”时,我们惧怕的不是黑暗和身子的疲惫不堪,而是惧怕黑夜里毒蛇的出没!如果此时不幸被毒蛇咬到,那可就“凶多吉少”了!我们用手中的拐杖,不时地敲打着小路两边的树木与野草,一来,为了壮胆;二来,为了打草惊蛇。谢天谢地,我们总算没有遇上毒蛇!

当我们最终返回驻地时,已是深夜12点钟了。

这一天,从下午4时出发,到晚上12时才返回驻地,历时8个小时,身心极度疲惫、惊恐,我们至今仍后怕不已!

这是一次深刻的教训:作为老年候鸟人,在外出旅游时,一定要做好周密的计划与充分的准备,切不可贸然行事,以免造成不必要的麻烦甚至险情。

文 / 王文生



雅饮纯和气,清吟冰雪文

(书法) 张大成(67岁)作

人老“三趣”

文 / 刘东华

一位本家的长辈,我叫他二叔,在小城和我住得不远,经常小聚。二叔从小城一家银行行长的位置上退休,按说人退了,应该清闲一下,但现在他比在岗的时候还忙。

二叔说,人退休了,不能在沉沉的暮气里等着一天天变老,要有自己的人生规划和新的目标,总结起来,要有“三趣”。首先,人老要有“兴趣”。兴趣就是个人的爱好和追求。二叔年轻的时候是宣传队的文艺骨干,能拉会弹,二胡、古筝都能演奏的有板有眼。退休后,他到老年大学学习音乐,还提议组织起来一群喜欢文艺的老年人,成立了老年艺术团,他是团长,也是乐手,不仅自娱自乐,还深入厂矿、农村,现在他像大明星似的,每天在忙着安排演出的档期。

其次,人老要有“趣味”。做个有趣味的人,让大家喜闻乐见,愿意接近。二叔做过行长,懂得经济,也会管理,但每次小聚,谈天说地,聊生活里的小乐趣,从不卖弄自己在行长位置上的成绩和感受,更不会动不动就提“想老子当年,如何、如何”,而更愿意因为生活里的小细节向别人讨教,比如怎么养好仙人掌,烧菜是先放水还是先放油,这些看似幼稚的问题,引得大家拿他取笑。

第三,人老要“知趣”。二叔说,他有一位老同事,姓周,退休后三代人住在一处大宅子里。前段时间孙子也结了婚,一家三代人住在一起诸多不方便,儿子儿媳主动搬了出去。据说老周从小对孙子溺爱,怕孙子生活受委屈,坚决和孙子住在一起,平时给小两口洗衣、做饭,安排生活,据说孙子很受用,但孙媳妇倍感别扭,经常和老人发生小摩擦。最后,导致了小两口要闹离婚。疼爱孙子无可厚非,但孙子到了成家立业的年龄,就得舍得放手,老人要“知趣”,少插手年轻人的工作和生活,和年轻人保持适当的距离,各自独立,反而有尊重有融洽。



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

栽种花草愉身心。在荷兰,几乎家家庭院中都种有花草,老年人特别喜欢种花种草。晴和的日子,经常可以看到老年人或独自一人或夫妻双双,在院中修枝、剪草、施肥、除虫,忙得津津有味,不亦乐乎。已届七旬的查理老人介绍说,荷兰的很多老年人都喜欢莳弄花草,这不仅是一种室外有氧运动,可以锻炼身体,同时还享受到明媚的阳光,心情自然很愉悦!每天拥抱半小时。荷兰老年人中,普遍流行一种新的生活理念和日常习惯:每天拥抱半小时。荷兰健康专家建议,老年人每天和亲人拥抱30分钟,可使老年人平稳情绪,赶走沮丧、孤寂等负面情绪,从而实现“情绪养生”。



我的孝道

母亲已耄耋之年,日薄桑榆,如何安度晚年,是我们做儿女的责任。一天下午,我陪老人家外出散步。当来到苏州河畔,看到夕阳西照时,她情不自禁地对我说:“快看!这多像老家塘口的西晒太阳啊!”她手扶栏杆,眺望远方,眼眶里含着泪花。看到如此场景,我有些惊讶。我突然明白了老人的心绪,她心里藏着一个难以忘记的地方,那就是故乡。傍晚的夕阳西照,对母亲来说不仅是对故乡的回忆,而是一种心灵的慰藉和对故乡的想往。于是我决定带她回湖州塘口住一段日子。她知道后,脸上顿时露出了少有的笑容。

来到阔别多年的故乡,听到熟悉的乡音,她就感到亲切。她用家乡话与邻里乡亲说长道短,她在空地上养鸡、种菜,在桑树下摘桑叶,还跟人一同划船采红菱……在暮日残光中她找回了曾经的快乐时光。我经常在文字中写到我的家乡湖州:道场山的塔,屹立于浮云环绕之中,峰峦叠嶂,天高云淡;

“桃花源”里养天年

文 / 戴建石

苕溪河的水,蜿蜒于湖城内外,浮光潋滟,水波粼粼。家乡山水如画,美不胜收。但是却忽略了自己的母亲在暮日残光中对故乡的那片深情。她心中深藏的“故乡”告诉我,这是她的初心所在,亦是她最终归宿。魂牵梦绕的思念和向往使她无数次地告诉我许多陈年往事。现在回想起这些“陈年往事”,就像一座山,一条河,都默默烙印在她心里,润物细无声,夜半梦还乡。我想,梦中的故乡才是老人心中的“桃花源”。

身安则心安,如今母亲长期生活在湖州塘口,在当地我请了位保姆照料。妹妹和我轮番探望,不时带她回上海住上几个月。老人身体状况愈来愈好,精神面貌判若两人。家乡的水土滋润着老人寂寞的岁月,我想起一首诗“山从天目成群出,水傍太湖分港流。行遍江南清丽地,人生只合住湖州。”这是元代诗人戴表元留给家乡的千古绝句。此心安处是故乡,“桃花源”里养天年。