



金玉良言

“加法”心态增天年

文 / 黄柏生

与久违的老友邂逅，刚想“展开”聊，他却旋即拱手相辞：单位退管会中午有聚会，“我得去会会老伙伴，唉，见一次少一次了，该珍惜才是！”只见他神情惆怅、眉宇不展。他边走边忆旧：首次聚十来桌，而后七八桌、五六桌，“如此递减，这次不知几桌了！”

这种免死狐悲的懊丧，在垂垂老者中比比皆是，甚至才花甲之年刚退休者亦时作如是喟叹。心态是神态之本。我忽然想起才仙去的“汉语拼音之父”周有光，之所以能创期颐老人之最、持续地灼灼有光，他所持的又做“加法”又做“减法”的另类心态大有玄机。周老在他的《百岁新稿》中郑重“教唆”：“我的想法不

同。我说：‘老不老我不管，我是活一天多一天。’他又调“枪花”：“我把81岁作为1岁，从头算起。我92岁的时候，一个小朋友送我贺年片，上面写着‘祝贺12岁的老爷爷新春快乐！’”——写到这里，周老攥紧拳头给自己鼓劲的神态跃然纸上！

我读了，细一咂味，对呀，“6”和“9”可以调头，咱怎么死盯着一头？不兴做加法吗？不论怎么着，若记录在案，见一次总是加一次呀！再一竿子掣到底，你多活一年或一月甚或多一天，在日后的生卒年月日上，那连词符右边的数字不是见涨吗？用上例，按周老的识见，老友“减员”我无能为力，但我这不是聚一次多一次？

“加法心态”陡长精气神（周老又变

通转减法其实是另类加法）！持这般朝阳心态，你赴老友聚会或从事什么“外交”，脚步还会不爽？

“高堂明镜悲白发，朝成青丝暮成雪”“夕阳无限好，只是近黄昏”……彪炳诗坛的千古名句，谁读谁拜服。然而，你再读读叶剑英老的诗：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明！”——相比“减法”的沮丧，“加法”的振奋还不犹如车进加油站一般？驰骋近在眼前哩！美国心理学家弗雷德里克森发现，积极情绪除了让你感觉更幸福外，还能让你视野变得更宽广，思维变得更活跃，生命变得更丰富。诚哉斯言。怪不得提倡“加法纪年”的周老百岁后依然思维如此活跃健朗！



我爸我妈

背一袋青菜去上海

文 / 李亚坤

对于一个在乡下还有土地还有爸妈还有一块菜园的所谓“城里人”来说，是幸福的。这幸福，就蕴藏在那菜园一茬茬四季常青的时令菜里。

在老家，家家户户的房前屋后都有可供开辟做菜园的闲地。那满眼一片盎然绿意，构成了村人们聚集交流、点评的话题，从长势、色泽到品种，就像文人们坐在一起发表对文学作品的高见一样。村人们评判的标准是把施化肥和上农药排除之外的，谁家的菜园若是沾上了其中一条，他们准会暗地里撇嘴，那还叫菜？

每次看望爸妈，要返城时，我妈总是将预先清洗好的一包青菜塞进车厢里，

有时是葱，有时是韭菜，有时是四季青，有时是辣椒豆角……其实菜园不大，约三间房的面积，勉强达到自给自足。我若推辞说家门门口就有超市，买菜方便，她就很骄傲地说：城里卖的能和我亲手种的菜比？

两日前，爸妈要去小妹家小住，小妹在上海，上班忙，我主动请缨陪同护送。结果上车的时候，我和我妈发生了争执：除了两个鼓鼓囊囊的旅行包，我妈竟然还捎上一个煞是惹眼的尼龙袋子。没错，就是农家里种庄稼常备用的肥料袋，两头一样粗，约有七成新的样子，用绳子紧扎着口，提了一下沉沉的。我妈笑着说：“是乌白菜，你小妹爱吃。”我当时就不淡

定了：拜托，咱们不是早几年外出的农民工，从阜阳到上海，咱们好歹乘的是软卧好吧。我当然没有这么明目张胆地说，而是冠冕堂皇地以“上海什么菜没有啊”为由，企图打消她这个有点不切实际的念头。

然而一向好脾气的她，这次却毫无通融退让的余地，劝急了，赌气似的丢了一句：“我自己背着去总可以吧！”

我爸在旁边说：“准备这些乌白菜，耗去了你妈整整两个下午！”

于是懂得，在我妈固执的背后，其实浓缩着对儿女的一片心——没有轻重贵贱之分。我的那点小虚荣，却是用世俗价值去衡量的，难怪她生气。



山崖乐趣（中国画）

林仲兴（80岁）作



隔代亲

指导外孙写作文

文 / 于世忠

外孙上三年级，刚写作文的他，感觉没得写。我就告诉他，写作文其实很简单，譬如写“我的妈妈”，妈妈对你好不好？怎么好？把你心里要说的话如实记录下来就是了；譬如写“我喜欢的一件玩具”，哪一件玩具是你喜欢的？它哪儿让你喜欢啊？写出来就行了……我这样笼统一说，外孙似乎若有所思，但真正写起来，还是嘴咬笔尖写不出来。

干脆我就给他制造素材，让他把过程和感受写下来。外孙自小爱吃烤地瓜，昨天我去赶早市，捎带给他买来一块烤地瓜，怕中午放学凉了不好吃，就用塑料袋包了几层，放进他的被窝里。就这件事，我让他写篇作文，题目就叫《一块烤地瓜》。

临写前，我问他：姥爷为什么用塑料袋把地瓜包了又包，还放进被窝里？外孙回答：怕地瓜凉了。我又问：姥爷为什么怕地瓜凉了。他又答：担心我吃了凉地瓜肚子疼。我紧追不舍：通过这件事，说明什么呢？外孙似乎一下明白过来，抢着回答：是对我的疼爱。得到我的肯定之后，他胸有成竹地开始写起来，结果一个午间就写成了。

作文一气呵成，虽然简单一点，有的地方还嫌重复，但在最后他还写道：“这哪儿是地瓜，这分明是姥爷送给我的一片爱心，有了姥爷的这种爱心，我才能茁壮成长。”

嘿！作文有了点深意。不简单！水平大有长进。

老人老话(六十)

文 / 张大成

秋雨总被秋风吹；小人必遭小鬼整。树结硕果会低头；人有学问都低调。步伐坚定，远行才有力度；头脑清醒，思考必有深度。

花在枝头枝累；人上心头心累。膳食清淡，有益养身；心理清静，便于养心。

静的时候，能闻到香；懒的时候，会感到烦。

年轻人做事，多一点坚守；老年人遇事，多一点退让。

年轻时，要有大胸怀；年老后，也玩小麻将。

少年苦学，都是为成家立业而准备；老人勤学，都是为培养孙儿在努力。

轻声表扬，可以诱人进步；大声批评，定会教人对抗。

聪明人，总是该出手时就出手；智慧者，才是该放手时就放手。

聪明人，喜欢说不喜欢听；智慧者，喜欢听不喜欢说。

处事能明理，不会欺人；做人能明白，不会自欺。

谦让，也是软实力；忍让，才是硬功夫。

客客气气，总是一阵子；争争吵吵，才有一辈子。

包容，能赢得幸福生活；忍让，可收获圆满婚姻。

园小，动动脑可以造景；人老，读读书能够养心。

人有能力，办得好难事；心有定力，经得起诱惑。



老有所乐

平均年龄八十岁的聚会

文 / 陈贤德

2017年3月16日，由我策划、组织并参与、见证的一场“不忘初心、莫负春光”的庆生之宴、感恩之旅、欢笑之行，在淀山湖畔大千庄园举行。参与活动的30余人，大都四五十年未曾相见，平均年龄逾80岁，堪称“再续甲子情缘，共话人间晚晴”。

说是庆生之宴，是庆祝1955年9月就担任嘉定县教育局局长水恒前辈的九十大寿，她与时任嘉定县县委书记的丈夫牟敦高都是新中国成立前就参加革命的老党员、老干部。说是感恩之旅，是因为当天的宾客大都是上世纪五六十年代起就在她关心、帮助下在嘉定教育战线各个岗位工作、成长的老同志、老领导。说是欢笑之行，是因为88岁的陈修文、86岁的潘寿忻、85岁的沈文月和吴惠芳等26位老同志一起从嘉定城中路小学出发赶来。这一拨平均年龄80岁以上的同志不顾年迈体弱、行车劳顿，一路兴致勃勃、谈笑风生。

许久未见的老战友、老同事之间，总是有说不完的话、道不完的情。那天，老同志们一见到水老，竟像“粉丝”见到明星一般纷纷聚拢上去，在会议室门口，你一言、我一语地向水老问好道安，已经贴好祝寿的横幅，摆上各色水果茶点，泡好西湖龙井的会议室倒显得空空荡荡，弄得我只好拿出主持人的权威，请水老和老同志们入席就座，开始当天的第一项议程——座谈会。

都是担任过领导职务的老同志，又都是在那个激情燃烧的岁月一起工作过的老同事，回忆往事更是感人。86岁的陈福明谈起了水老关心其个人婚姻生活的点点滴滴；83岁的张振德说起了水老的领

导艺术、工作作风给他的启迪；80岁的李其清忆起了在嘉定一中担任党总支副书记期间，工作中遇到困难时得到水老关心和帮助的几件小事；80岁的毛家兴道出1961年入党时水老对他的谆谆教导；82岁的卫汶明拿出了1964年6月《文汇报》在头版刊登两篇报道嘉定地区教育的文章，以原任嘉定区政策研究室主任的功底论起了水老为嘉定教育的奠基之功。86岁的周文其和85岁的戴经华两位老同志还分别献上了梅派京剧《贵妃醉酒》和毕派越剧《城隍庙》的经典唱段，引得台下一片叫好。此情此景，着实令人感动。我这个上世纪六七十年代工作在嘉定教育系统的所谓主持人，也不计工拙，献上了一首藏头诗：“水雨知时润有恩，恒心施教遣春温。局天虚席暇无暖，长夜难眠义至深。九畹芳华桃李满，十年树木栋梁增。寿星今日添新岁，喜看孙徒酒共斟。”小诗吟罢，水老已是笑逐颜开了。其他老同志也拿出了早已精心准备的寿礼：一幅书法、两幅“祝寿图”。一片融融暖意之中，三层高的生日蛋糕被推出，大家一起唱起了《生日歌》。

无论是午餐、晚餐，还是游园、放飞孔明灯，大家热情高涨，情绪饱满，仿佛在追忆过去的激情岁月，又仿佛在憧憬未来的美好生活，欢笑写在了每一个人的脸上。

我知道，这样的聚会是聚一次少一次了。可是，这样的聚会，聚了一次，不也是多了一次吗？我永远忘不了老同志、老战友、老领导对我的关心帮助，更忘不了大家互相之间如此至深至纯至真的情感牵挂。“不忘初心，莫负春光”，大约就是这样的吧。



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