

父亲母亲

妈与爸的结合是典型的“爱我的人与我爱的人”的结合,又是绝对的郎才女貌。年轻时两人也算如胶似漆吧;中年时是患难相助(“文革”中);晚年更是形影不离相濡以沫。妈21岁结婚,84岁那年送走了大她6岁的爸,两人相伴63年,这在“夫妻史”上当属罕见。60多年里,感情上一点隐私都没有,让人想到专一的地久天长的爱情人间确有。

爸的帅气、一表人才、事业成功是妈的幸福、骄傲所在。在爱的滋养与呵护下,妈妈在很长时间里比实际年龄年轻得多。去妈家总看她专注地翻拣那些老照片。60多岁的妈妈头发几乎全黑,70多岁了稍有白发,她那一口我们羡慕不已的白牙70多岁后才陆续下岗。如今差几个月90岁了,依然有两颗门牙在坚守岗位……

爸爸90岁无疾而终时,妈妈精神

因为有爱

几近崩溃。但很快,妈的眉头又舒展了,脸上也重现了红润。那是因为4双儿女8个子女及儿媳、女婿的爱又浓浓地包围了她。她最心仪的两个儿子阴差阳错与她同住一所城市。哥一家让她大饱了口福,一周数次接她出去,“剪彩”一个又一个新开张或口味适宜的饭店,什么中餐、西餐、高档、小吃都尝了个遍;另一个大弟与妈同住一所高校院内,弟或经常带她去附近饭店“撮”,或去妈家为她露一手烹饪绝活儿。

子女们的市内、长途、国际长途电话从四面八方打来,与老人家聊天,让她开心,妈家的电话都成热线了。外地子女谁先后来都事先约定。这不,今年“五一”三姐一家5口归来的热闹还未降温;中秋节大姐一家千里之外回故乡看妈了;二姐明年过年也说要来;远在美国的小妹多次打电话说明夏回家给妈过90岁生日。小弟离妈近,就常

文 / 刘国学

携妻带子来。从头到脚充满幽默气质的小弟辈的素的一张嘴就是乐子,逗得妈不断地数落他,我们无一不笑得前仰后合了……

如此这般,90岁的母亲便与一个又一个奇迹不期而遇。

近10年里,妈两次严重的骨折(股骨胫骨折,左、右腿各一次)都没在医院手术而是在家牵引医护,两次都逢凶化吉,一点后遗症没落下,如今有人陪伴依然能走很远的路。

一日中午,妈照例躺在床上看儿女们买的、寄的、借的各种书、报杂志。我忽然像发现新大陆一样问:妈你咋不戴花镜了?妈说:也不知啥时就觉着戴花镜不舒服了。原来妈先是200度后100度的老花眼镜彻底摘掉了,如今眼睛一点不花了。

1926年出生,做了一辈子幼教工作的母亲,有一点传奇色彩。



舞狮子 (中国画)
黄雨金 (75岁) 作

快人快语

退休之后,我在老年门球队里是大伙公认的主力,在平时队员们的交流中,队友的球友们对我恭维居多:“老牛你真行啊!没有你,咱们队就休想夺冠呀!”久而久之,我不禁有些飘飘然。

记得有一次,在比赛进行到节骨眼上时,我想拿一把,便闹情绪退了场,径直到了休息室,我想大伙肯定会来求我的。我打着自己的“小九九”,却左等右等也不见有人来请我,就沉不住气了,我走出休息室,在球场不远处偷看,顿时傻眼——大伙照样打得热火朝天,就像是根本没有发生过任何事情似的。

这件事让我觉得很尴尬,也恰恰是这件事,让我学会摆正了自己的位置。经历了这件事情,我恍然大悟:每个人都有自己的位置,但是不能总当自己是这个世界的中心。无论缺了谁,地球不都照样转吗?

作为一个退休老人,他跟别人打交道最忌讳的就是高估自己。要学会“自娱自乐”:不要让别人重视自己,而是要学会自己欣赏自己。凡事顺其自然;多为别人祝福和喝彩;走到哪笑到哪。这样一来,才能不为名利所累,一心一意地过好当下的日子。如此一来,开心快乐的阳光,就会天天照耀你灿烂的生活。

越老越忌自我高估

文一牛润科

镜头内外的文渊

文 / 崔以琳

我和文渊做同事许久,甚至在一间办公室比邻而坐,非常熟悉。追根溯源,我和她的父亲、丈夫也都共事过且非常熟悉。10月底她就要退休了,往事历历,因为熟悉,我忍不住想为文渊小妹写几句“临别赠言”。

文渊热爱旅游、喜欢美食,更喜欢拍照。也许这是基因使然,因为她的父亲就是个著名的摄影记者。但她从没拿过“长枪大炮”,只是用手机,这个最便捷的摄影工具,记录下自己生活中稍纵即逝的细节。把自己的旅游感悟、美食心得,一一记录,晒在微信朋友圈里,既自娱也娱人。

她的旅游照片,我印象最深的是2014年5月她和华尔街之牛的合影,那年的中国股市一塌糊涂。她从美国回来不久,中国股市开始有起色了。大家戏称是那张“牛照”的功劳。后来她去了土耳其、新西兰、日本……每次的照片都有不同的精彩,但有一个亮点是共同的:她喜欢和同行的姐妹们一起在异国他乡的街头、海边拗造型摆POSE,笑得那个开心那个爽,真叫人

羡慕。

前些日子,她把些照片结集出书。作为一个同事多年的老朋友,文渊嘱我写几句代序。因为写序的缘故,我非常认真地浏览了文渊发在微信朋友圈里的照片,不经意中看到了她对父母孝顺的一面:有她搀扶脑溢血父亲走路的镜头;有她满足毫耄老母“最后一个愿望”逛南京路的画面;还有她去福利院照顾患阿尔茨海默病婆婆的情景……这些平素看来毫不起眼的生活细节,一旦帧帧撷取汇聚成册的时候,我们便会感受到她内心深处的柔软和坚强。特别是在有些照片下面她会配上几句看似平淡冷静的话语,读后却会让人潸然泪下。

文渊长期从事“读者之声”的编辑工作,在这些看似家长里短鸡毛蒜皮的小事里,她能体会读者的甘苦和需求。生活中她是个急性子的人,但是接到读者的电话,她就会变得非常耐心,絮絮叨叨,设身处地尽量满足,直到读者满意挂掉电话。捐款捐物对她来说更是平常事情了。她编辑的“岂有此理竟有此

事”专栏,2001年获得了中国新闻名栏目奖。这当然有团队努力的结果,但何尝不是对她从事新闻工作的最好褒奖呢?许多老读者老作者都知道晚报群工部有个“夏编辑”。最嘘的是一个姓吴的老作者,到办公室来看她,还随身会带几颗糖给她品尝,完全把她当成了自家的小孩。

文渊喜欢拍照,她在办公室里也留下了许多和同事工作、娱乐的照片。她说:“当我以后老得哪儿都去不了,只剩下回忆的时候,看看这些照片,想想一起疯一起笑的姐妹,想想曾经工作过的地方,我就会非常开心!”这话说得太好了,希望文渊退休以后还能保持乐观的心态,还能用照片继续记录自己生活中的点滴快乐,并与我们共同分享!



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

在现场

我们一群癌症病人,在市癌症康复俱乐部的带领下,从上海出发,乘着专列,沿着丝绸之路的踪迹,到祖国的西北部地区旅行。

专列先后在甘肃、新疆、宁夏、内蒙、青海、河南等地作多次停留,停留时由大巴接驳,送到景点,以适应癌症病人的体质,作轻松愉悦的游览。

“沙漠驼铃”是大西北的著名一景。我们这些从小生长在东部沿海地区的人们,视沙漠、骆驼为新鲜之物。今天难得来到大西北,自然要细细欣赏,并作亲身体验。在神秘的鸣沙山上,我们穿着统一的红色背心,套上棕色的防沙靴,跨上了温驯的骆驼,握紧把子,坐稳鞍子,任凭这艘有着旺盛生命力的“沙漠之舟”,踏着松软的细沙,徜徉在广袤的沙漠之中。几百号人,几百头骆驼,整整齐齐,浩浩

一带一路健康行

荡荡,气势非凡,驼铃悠扬。远远望去,驼队像一条弧形的曲线,不断向远处伸展,最终成为一个个红色的点。天很近,似乎伸手就可撕下一片白云;山又很远,担心回来时会超过规定时间。这时,映入眼帘的全是景:沙山是景,驼队是景,自己也是景。我们已完全融入在天地自然之中。

爱沙的我们,在充满诗情画意的沙坡头,也尽情地玩了个够。

在鸣沙山、沙坡头,我们对沙中之湖,充满了无限的惊奇和浓厚的兴趣。前者有月牙泉,有上千年的历史,位于鸣沙山山谷,弯弯的,如初七八的新月;后者有玫瑰湖,系人工开挖,时间不长,位于沙坡头山顶,圆圆的,如一朵盛开的玫瑰花。这两个湖泊,虽然娇小,但湖水清澈,波光潋滟,水草曼妙,游鱼悠闲。满目黄沙之中一点绿,遍地干涸之中一泓水;眼

睛顷刻为之一亮,心灵瞬间为之一震。人们伫立在湖边,流连忘返,不忍离去。

不仅月牙泉、玫瑰湖,高原、深山之中的湖泊,处处都充满着神秘之美。王母娘娘的瑶池(天山天池),传说中有湖怪出没的喀纳斯湖,我国最大的湖泊、海拔3200米的青海湖,我们都饶有兴趣地看了个遍。

在鸣沙山的东麓,月牙泉的东南面,有一座闻名遐迩的著名石窟——敦煌莫高窟。她是丝绸之路的必经之地。我们怀着无比敬仰和虔诚的心情,前往瞻仰。走进高大庄严的“石室宝藏”牌楼,经过飞天雕塑,穿过挺拔的白杨树,来到了洞窟石壁前。现存洞窟近500个,分布在1000多米的鸣沙山山崖上。我们瞻仰了其中4个洞窟。里边有端坐或横卧着的大佛,形态逼真,面容慈祥,服饰纹理细腻清晰;还有许多形态各异大小不一的

文 / 沈恩孚

菩萨,造型精巧玲珑,栩栩如生。我们也看到了洞窟中的壁画,内容有狩猎、耕作、舂米、运输等,反映了当时劳动人民的生产和生活的情景。当然,我们特别关注的是飞天,因为她代表了敦煌壁画的特点。所有洞窟中的壁画,据说总面积约有4万5千多平方米。这些无比珍贵的艺术作品,是我国古代劳动人民的智慧结晶。莫高窟是中国乃至世界现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术和历史文化宝库。参观后,一种自豪感油然而生。

我们到过的名胜古迹还有:雅丹地貌——五彩滩、丝路驿站——交河故城、“中原第一楼,古都第一门”的丽景门,具有历史意义的庙宇、寺院等。

丝绸之路留给我们的印象是深刻的,也是深远的。我们虽然身体羸弱,但也希望能在有生之年,为一带一路的建设,添一块砖,加一片瓦;至少能站在路边,递一块毛巾,送一碗水,为辛苦的建设者们擦擦汗,解解渴。